



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-7

麻生北見病院栄養科

減塩料理

4月3日



- ・雑穀ご飯
- ・鱈とじゃが芋のチリソース
- ・チヂミ風卵焼き
- ・切干大根とひじきのナムル



ヘルスケア シリウス 高血圧を撃退せよ！ 塩分を減らすことから始めよう！！

今日はヘルスイ（スイ＝水曜日）デーとして、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

『日本人の食事摂取基準2020年版』では、塩分摂取目標量が男性は1日あたり7.5g未満、女性は6.5g未満と示されています。しかし、日本人の平均的な摂取量は、これを大きく上回っています。塩分を減らす食事のポイントをおさえて、美味しい減塩生活を始めてみませんか？



塩分摂取を減らすポイント

◆旨味を上手に使う

旨味成分には、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。グルタミン酸はトマトや玉葱、生姜などの野菜や昆布、イノシン酸はかつお節などの魚や肉、グアニル酸はきのこ類などに多く含まれます。料理に旨味を加わることで、深い味わいとなり少量の塩分でも物足りなさを感じず、美味しく食べる事ができます。

◆香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使う

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子や豆板醤、カレー粉などのスパイス、ハーブ類は、刺激的な香りで味にメリハリをつけ、少ない塩分でも味をカバーすることが出来ます。

他にも油で料理にコクを出したり、酸味で味に変化をつけるなど、塩分の使用量を減らすことができます。

美味しいレシピ

【材料 2人分】

| | | | |
|-----------|-----|-------|-----|
| 鱈(切り身60g) | 2切れ | 干しいたけ | 2g |
| 塩、こしょう | 少々 | 長ねぎ | 20g |
| じゃが芋 | 80g | 生姜 | 4g |
| 片栗粉 | 適量 | にんにく | 適量 |
| サラダ油 | 適量 | 豆板醤 | 適量 |
| | | サラダ油 | 適量 |

鱈とじゃが芋のチリソース

| | |
|----------|--------------|
| トマトソース | 40g |
| ケチャップ | 24g |
| 顆粒コンソメ | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1弱 |
| オイスターソース | 小さじ1/3 |
| 醤油 | 小さじ1/3 |
| 酒 | 小さじ1/2弱 |
| 鶏ガラスープ | 20cc |
| 干しいたけ戻し汁 | 10cc |
| 水溶き片栗粉 | 適量 ☆お好みの添え野菜 |

軽く焦げ目を付けると香りと香ばしさが生まれ、旨味を引き出します。



【作り方】

- ①干しいたけは水で戻しておく。干しいたけ、長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ②じゃが芋は一口大の乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱したら粗熱をとり片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき、焼き色がつくまで火を通す。
- ③鱈は食べやすい大きさに切り、両面に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。油をひいたフライパンで中心までしっかり火を通し、両面に焼き色をつける。
- ④フライパンに油をひき、長ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤を入れ、香りが出るまで炒める。
- ⑤④に干しいたけを入れ、合わせておいた調味料Aを加え、ひと煮たちさせる。②のじゃが芋と③の鱈を加え全体をからめ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥お皿に盛り付け、お好みの野菜を添える。

レシピの栄養価

鱈とじゃが芋のチリソース

(1人分)

エネルギー：170kcal たんぱく質：12.5g 脂質：5.1g 塩分：1.2g



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科