



~贈り物~  
麻生便

2020-5

ヘルスケア

麻生北見病院  
栄養科

減塩料理  
5月19日

- ・厚揚げとたけのこの  
カレー麻婆丼
- ・きのこ  
生姜のかき玉スープ
- ・白菜ピーナツバター和え
- ・オレンジ



担当者  
より  
ひとこと

厚揚げは、一般的に水切りした木綿豆腐を高温で揚げたもので、ボリュームがあり、調理しても崩れにくいという特徴を持っています。  
厚揚げは木綿豆腐に比べるとたんぱく質やカルシウム、鉄が豊富に含まれ、女性に良いと言われている大豆製品特有の成分が凝縮された食品です。

ASABU シリーズ ヘルスケア 高血圧を撃退せよ!! 塩分を減らすことから始めよう! 減塩

『日本人の食事摂取基準2020年度版』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

①旨味を上手に使おう!!

旨味成分は、「グルタミン酸」「イソチン酸」「グアニル酸」などがあります。  
グルタミン酸は、トマトやたけのこの野菜や昆布、イソチン酸は、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、深味となり少量の塩分でも味足りなさを感じず、美味しく食べることができます。

②香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使おう!!

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子やゴキウ、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ことで、塩分摂取量を減らすことができます。

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

美味しいレシピ

【材料 2人分】

材料	分量	材料	分量	材料	分量
厚揚げ	120g	豆板醤	小さじ1/2強	水溶き片栗粉	適量
たけのこ水煮	60g	カレー粉	小さじ1/2	長ねぎ	14g
豚ひき肉	60g	甜面醤	小さじ1	雑穀ご飯	320g
生姜	4g	オイスターソース	小さじ1/3	☆お好みで、	
にんにく	1g	醤油	大さじ1/2	三つ葉・糸唐辛子	
輪切り唐辛子	少々	日本酒	小さじ1/2		
玉ねぎ	40g	砂糖	小さじ1/3		
干しいたけ	3g	鶏ガラスープ	100cc		
ごま油	小さじ1	干しいたけ戻し汁	20cc		

【作り方】

- 厚揚げはお湯(分量外)をかけて油抜きし1.5cm角、たけのこ水煮はスライス、生姜・にんにく・玉ねぎ・干しいたけはみじん切りにしておく。調味料Aを合わせておく。
- フライパンにごま油をひき、生姜・にんにく・唐辛子・豆板醤を炒め、香りが立ったら、玉ねぎ・干しいたけ・豚ひき肉、カレー粉を順に加えて炒める。
- ②のたけのこ水煮・厚揚げを加えて更に炒め、調味料A、鶏ガラスープと干しいたけ戻し汁を加えてひと煮立ちさせる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げのみじん切りにした長ねぎを加える。
- 器にご飯を盛り付け、④をかける。お好みで三つ葉・糸唐辛子を上に飾る。

中華の定番「麻婆豆腐」を厚揚げとたけのこを使い、カレー風味に仕上げました。スパイシーなカレーの香りと、よく炒めた玉葱、干しいたけの旨味で少ない塩分でも満足感があり、食べ応え十分です。



レシピの栄養価 (1人分) ※雑穀ご飯160g  
エネルギー……499kcal たんぱく質……19.6g 脂質……15.6g 塩分……1.3g