



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2020 - 1

— 麻生病院栄養科 —

減塩食 1月19日

高血圧を撃退せよ！！ 塩分を減らすことから始めよう！

『日本人の食事摂取基準2015年度版』では、塩分摂取量が男性は1日あたり8g未満、女性は7g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

■酸味、香辛料、風味を利用する■

酸味や香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、薄味で美味しく食べられます。ハーブや胡麻の風味、揚げ物や炒め物の香ばしさも、塩分摂取の抑制に繋がります。

酸味

レモン・柚子・酢
など・・・

香辛料

わさび・辛子・山椒
カレー粉など・・・

海苔しそだれ

本日のレシピは
『第4回全国病院レシピコンテスト』
減塩たれ部門で銀賞を
受賞したレシピです。

■いろいろな料理にどうぞ■

- ◆冷しゃぶ・蒸し鶏
- ◆魚や肉のムニエル
- ◆冷奴
- ◆サラダうどんやそうめん

風味豊かな海苔としそをベースに、味噌、ごま、わさび、マヨネーズで旨みたっぷり仕上げました。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

美味しいレシピ 鶏むね肉の海苔しそだれ

【材料 2人分】

【たれ】			【料理】	
焼きのり	4枚	酢	鶏むね肉	60g × 2切れ
青しそ	6枚	ごま油	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	10g	みそ	小麦粉	小さじ2
生姜	4枚	醤油	油	大さじ1/2
白ごま	4枚	マヨネーズ		
		豆乳		
		すりわさび		

【作り方】

- 【たれ】
- ① 焼きのりはあぶってちぎり、青しそは粗みじん刻む。
 - ② 玉ねぎはすりおろし、生姜は汁を絞る。
 - ③ 白ごまは炒って半ずりにする。
 - ④ 調味料Aと②、③を合わせ、最後に①を加えて混ぜる。

【料理】

- ① 鶏むね肉は厚みのあるところに包丁を入れて開き、できるだけ厚みを均等にする。
- ② ④に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、②を焼く。
- ④ 器に③の鶏むね肉を盛り付け、「たれ」をかけ、お好みの野菜を添える。

レシピの栄養価 ●鶏むね肉の海苔しそだれ● (1人分)

エネルギー・・・205kcal たんぱく質・・・16.4g 脂質・・・12.1g 塩分・・・1.0g

・ご飯

・鶏肉の海苔しそだれ

・南瓜ザンギ

・チーズのおろし和え



担当者
より
ひとこと

日本人の塩分摂取量は目標量を上回っているため、日々の食事で減塩を意識することが大切です。今回はさまざまな料理に使用でき、減塩効果の高いたれを提供しました。さっぱりしていますが、コクがあり、鶏肉だけではなく魚との相性もよいです。



コクとさっぱり感のバランスが絶妙で、肉にも魚にも合う万能たれです。