



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-12

麻生病院栄養科

減塩料理

11月19日

- ・ご飯
- ・鮭のムニエル
和風タルタルソース
- ・大根の味噌バター金平
- ・ブロッコリーレモン醤油



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! 減塩

『日本人の食事摂取基準2025年版』では、塩分摂取量が男性は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。塩分を減らすポイントをおさえて、美味しい減塩生活を始めませんか?

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・・・

豆乳とごめ油のタルタルドレッシング

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

■いろいろな料理にどうぞ■

- ◆魚介類フライ・ムニエル
- ◆鶏肉や豚肉のソテー
- ◆唐揚げ・チキン南蛮のソース
- ◆生野菜・温野菜のサラダ
- ◆サンドイッチ・冷製パスタ

みょうがや大葉、山椒粉の風味やたくあん漬の食感を加えた、和風のタルタルソースは少ない塩分でも旨味があり、幅広い料理に活用できます。



美味しいレシピ 鮭のムニエル和風タルタルソース

【材料 5人分】

【たれ】	卵	M1玉	豆乳	30g	【料理】	鮭(切り身)	60g x 5切れ
	きゅうり	20g+ (惣少々)	米油	30g		塩	少々
	たくあん漬	15g	ごま油	10g		白こしょう	少々
	みょうが	10g	砂糖	小さじ1/2		小麦粉	大さじ1
	大葉	3枚	塩	小さじ1/3		油	適量
			米酢	10g		☆京菜、サニーレタス、赤パプリカなど お好みの添え野菜	
			昆布茶	少々			
			山椒粉	少々			
			白炒りごま	小さじ1			

【作り方】

- ① 固茹で卵を作り、荒く刻む。きゅうりは塩をふって、しんなりしてきたら余分な水気を拭き取り、みじん切りにする。たくあん漬、みょうが、大葉もみじん切りにする。
- ② 豆乳マヨネーズを作る。ボウルに豆乳と米油、ごま油、砂糖、塩を入れ、よく混ぜる。米酢を少しずつ加えて、マヨネーズの固さになるまでよく混ぜて、昆布茶と山椒粉で味を調える。(※ブレンダーやシェイカーがあると調製しやすい)
- ③ ①に②と白炒りごまをさっと混ぜ合わせる。

【料理】

- ① 鮭は両面に塩・白こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ② フライパンに油をひき、鮭の表側を下にして入れ中火で焼く。焼き色がついたら返し、反対側も焼く。

【栄養価】 ●鮭のムニエル和風タルタルソース● (1人分)

エネルギー…199kcal たんぱく質…13.1g 脂質…14.0g 塩分…0.9g

※製作時のある米油から生じた油と、豆乳を使った手作りマヨネーズがベースです。