AZABU KITCHEN

ヘルスケア　2025-6

麻生病院栄養科

減塩料理
6月19日

・枝豆ごはん

・鶏肉の海苔しそソース

・じゃこポテト

・ブロッコリーレモン醤油

ヘルスケアシリーズ　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・・・

海苔しそソース

■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
◆サラダうどんやそうめん
◆冷奴

風味豊かな海苔と青しそをベースに、味噌、ごま、わさび、マヨネーズで旨みたっぷりに仕上げました。
肉にも魚にも合う万能だれです。

耳鼻咽喉科　麻生病院　栄養科

美味しいレシピ　鶏肉の海苔しそソース

【 材料 2人分 】

【ソース】

焼きのり	4ｇ	A	酢	小さじ2強
青しそ	2ｇ		ごま油	小さじ1
玉ねぎ	10ｇ		味噌	大さじ1/2弱
生姜	4ｇ		醤油	小さじ2/3
白ごま	4ｇ		マヨネーズ	大さじ1
			豆乳	小さじ2
			練りわさび	1.6ｇ

【料理】

鶏むね肉	60ｇ×2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
油	小さじ1

☆レタス・トマトなどのお好みの添え野菜

【 作り方 】

【ソース】
① 焼きのりはあぶってちぎり、青しそは粗みじんに刻む。
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。

コクとさっぱり感のバランスが絶妙です♪

【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 ①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、「ソース」をかけ、お好みの野菜を添える。

レシピの栄養価

●鶏肉の海苔しそソース●　（1人分）

エネルギー‥‥194ｋｃａｌ　たんぱく質‥‥16.5ｇ　脂質‥‥11.2ｇ　塩分‥‥1.3ｇ