



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2026-2

麻生病院栄養科

減塩料理

2月18日



- ・切干大根と野沢菜の
和風ドライカレー
- ・きのこ生姜のスープ
- ・水菜と人参の海苔胡麻サラダ
- ・パイン



ヘルスケア
シリアーズ

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2025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。
本日のレシピは野菜の旨味を生かし、香辛料の工夫で少ない塩分でも美味しく食べられる
健康メニューです。

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切干大根などの野菜や昆布、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、
美味しく食べることができます。
また旨味成分は単独で使うよりも、グルタミン酸とイノシン酸など組み合わせることで
旨味が飛躍的に強くなるのが知られています。このような変化は「旨味の相乗効果」と
呼ばれ、古くから料理に利用されてきました。

② 香味野菜や香辛料を上手に使おう！！

玉葱や生姜、にんにく、クミンやカレー粉など香りの強い素材を使用すると味にアクセント
がつき、

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

切干大根と野沢菜の和風ドライカレー



【材料 2人分】

豚ひき肉	60g	玉葱、セロリ、トマト	各1/4個	切干大根戻し汁	各1/4カップ
高野豆腐	10g	野沢菜漬	20g	干し椎茸戻し汁	各1/4カップ
切干大根	14g	大豆水煮缶	40g	ごま油、クミン	適量
干し椎茸	大1枚	カレー粉、酒	各小さじ2	ローリエ、黒こしょう	少々
にんにく	1g	トマトペースト	小さじ1	かつお節	1.2g
生姜	6g	醤油	小さじ1/3	昆布茶	少々
		みりん、八丁味噌	各小さじ2/3	ご飯	2人分
		黒砂糖	小さじ1/3		

【作り方】

- ① 戻した高野豆腐、切干大根、干し椎茸と、にんにく、生姜、玉葱、セロリはみじん切り、
トマトは角切りにし、野沢菜漬は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、クミン、にんにく、生姜、玉葱を加えて炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったら高野豆腐も加えてさらに炒める。
切干大根、干し椎茸、セロリも加えて、野菜がしんなりしてきたら大豆水煮、調味料A、
切干大根と干し椎茸の戻し汁、ローリエを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④ ③に野沢菜漬、トマト、かつお節、昆布茶、黒こしょうを混ぜ合わせて火を止める。
- ⑤ お皿にご飯とドライカレーを盛りつけて、お好みでゆで卵、三つ葉、糸唐辛子をトッピングする。

☆お好みで、ゆで卵、三つ葉、
糸唐辛子などをトッピング。

*** レシピの栄養価 ***

●切干大根と野沢菜の和風ドライカレー●

(1人分)

エネルギー・・・597kcal 脂質・・・16.1g
たんぱく質・・・23.6g 塩分・・・1.0g

本日のレシピは
『第4回全国病院レシピコンテスト』の
減塩カレー料理部門で最優秀グランプリを
受賞したレシピです。