



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-16

麻生北見病院栄養科

減塩料理

8月19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
- ・海草サラダ
- ・オレンジ



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！！

毎月19日の食(しょく)育(いく=19)の日には、健康的で美味しいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

『日本人の食事摂取基準2020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。
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？

減塩



塩分摂取を減らすポイント



◆旨味を上手に使う

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。料理に旨味加わること、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。

◆香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使う

玉葱や生姜、にんにく、クミンやカレー粉などの香りの強い食材を使用すると、味にアクセントが付き、薄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

【材料 2人分】

豚ひき肉	60g
高野豆腐	10g
切干大根	14g
干し椎茸	大1枚
にんにく	1g
生姜	6g

切干大根と野沢菜の和風ドライカレー



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
野沢菜漬	20g	干し椎茸戻し汁	各1/4カップ
大豆水煮缶	40g	ごま油・クミン	適量
カレー粉・酒	各小さじ2	ローリエ・黒こしょう	適量
トマトペースト	小さじ1	かつお節	1.2g
醤油	小さじ1	ご飯	2人分
みりん・八丁味噌	各小さじ		
黒砂糖	2/3		

☆お好みで、ゆで卵、三つ葉、糸唐辛子などをトッピング

【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、糸唐辛子などをトッピングする。

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：596kcal たんぱく質：23.6g 脂質：16.2g 塩分：1.1g