



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-21

麻生北見病院栄養科

## 減塩料理

10月19日



- ・ 雑穀ご飯
- ・ のり塩焼きコロッケ
- ・ 筍とブロッコリーの  
おかかバター
- ・ ワカメと葱の和え物



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!!

毎月19日の食(しょく)育(いく=19)の日には、

健康的でおい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？



## 塩分摂取を減らすポイント



### ①酸味、柑橘類、香辛料、風味を利用する

レモン等の柑橘類や、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。また、揚げ物等の衣に、青のりやパセリのみじん切りを入れると風味や香りを楽しめます。

### ②焼き色をつけたり、蒸し焼きにする。

軽く焦げ目を付けると香りと香ばしさが生まれ、旨味を引き出します。ホイルに包み、蒸し焼きにすると風味が失われません。香味野菜と一緒に包んで焼くといい香り風味が良くなります。

### ③調味料は「かける」より「つける」

醤油やソース等は、料理にかけるより、つける方が塩分摂取量を抑えられます。



## 美味しいレシピ

### のり塩焼きコロッケ

#### 【材料 2人分】

じゃが芋	160g	A	昆布茶	適量	B	小麦粉	大きじ1と1/2強
長ねぎ	30g		塩	少々		低脂肪牛乳	20cc
生姜	1g		白こしょう	少々		パン粉	1/2カップ
れんこん水煮	40g		薄口醤油	小さじ1/2		油	適量
鶏ひき肉	40g	黒こしょう	少々	塩	少々		
油	適量	むぎ枝豆	14g	青のり(B)	適量		
			青のり(A)	適量			

#### 【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて乱切りにして蒸す。熱いうちに粗くつぶしておく。
- ②長ねぎは粗みじん、生姜はみじん切りにする。れんこんは粗みじんにして水にさらす。むぎ枝豆は茹でておく。
- ③フライパンに油をひき、長ねぎの半量と生姜を炒め、香りが出たら鶏ひき肉、れんこんの順に加えて炒める。火が通ったら、調味料Aで味付けし、最後に残りの長ねぎを加え、ひと混ぜし火を止める。
- ④①と③を混ぜ、枝豆と青のり(A)を混ぜ合わせ、1人2個の楕円に成形する。
- ⑤フライパンに油をひき、パン粉を炒り、焼き色をつけ、塩、青のり(B)を混ぜ合わせる。
- ⑥④のコロッケ種を材料Bを混ぜ合わせたバター液にくぐらせ、表面に⑤の焼きパン粉をつける。
- ⑦190℃のオーブンで12～15分焼く。
- ⑧お好みの野菜と共に皿に盛り付ける。

☆キャベツなど、お好みの野菜



### レシピの栄養価

● のり塩焼きコロッケ ● (1人分)

エネルギー・・・291kcal たんぱく質・・・9.6g 脂質・・・15.6g 塩分・・・1.0g



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科