



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-4

麻生北見病院栄養科

減塩料理

2月19日



- ・雑穀ご飯
- ・豚肉のソテー
カレークリームソース
- ・彩り野菜の粒マスタード炒め
- ・キャベツレモンサラダ



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、

健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報をお届けしています。

『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

①香味野菜や香辛料を上手に使う

玉葱や長ねぎ、生姜、にんにく、カレー粉など辛みや香りの強い素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できます。

カレー粉は、味付けにも使われますが、塩分はほとんど含まれていません。

②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。

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】

《豚肉のソテー》

豚もも肉(60g)

2枚

塩・黒こしょう

少々

小麦粉

小さじ2

油

適量

《カレークリームソース》

玉葱

30g

しめじ

30g

生しいたけ

10g

バター

4g

小麦粉

小さじ1強

カレー粉

小さじ1/4

牛乳

90cc

生クリーム

小さじ1弱

顆粒コンソメ

少々

塩・白こしょう

少々

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。



☆お好みで人参グラッセなどの野菜を添える

【作り方】

①豚肉は塩・黒こしょうをして小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで

中心までしっかり火を通し、両面に焼き色をつける。

②玉葱はスライス、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。

生しいたけは軸を切り落とし、5mm幅に切る。

③鍋にバターを溶かし、中火で玉葱、しめじ、生しいたけを炒める。

小麦粉、カレー粉を加えダマができないように混ぜ合わせ、温めておいた牛乳を加える。

とろみがついてきたら、生クリームと顆粒コンソメを加え、塩・こしょうで味を調える。

④器に①を盛り付けて③のソースをかけ、お好みで人参グラッセなどの野菜を添える。

レシピの栄養価

豚肉のソテーカレークリームソース (1人分)

エネルギー: 196kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 12.2g 塩分: 0.6g



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科