



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-16

麻生北見病院栄養科

## 減塩料理

8月19日



- ・厚揚げと筍のカレー麻婆丼
- ・きのこ生姜のかき玉スープ
- ・白菜ピーナツバター和え
- ・オレンジ



## ヘルスケア シリウス 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。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

#### ◆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で、深い味わいと少ない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、にんにくなどの香味野菜、唐辛子やコショウ、カレー粉などのスパイス、ハーブ類は、刺激的な香りで味にメリハリをつけ、少ない塩分でも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】

厚揚げ	120g	豆板醤	小さじ1/2	水溶性片栗粉	適量
たけのこ水煮	60g	カレー粉	小さじ1/2	長ねぎ	14g
豚ひき肉	60g	甜面醤	小さじ1	雑穀ご飯	320g
生姜	4g	オイスターソース	小さじ1/3	☆お好みで、三つ葉、糸唐辛子など	
にんにく	1g	醤油	小さじ1/2		
玉ねぎ	40g	日本酒	小さじ1/2		
干しいたけ	3g	砂糖	小さじ1/3		
ごま油	小さじ1	鶏ガラスープ	100cc		
		干しいたけ戻し汁	20cc		

#### 【作り方】

- 厚揚げはお湯(分量外)をかけて油抜きし1.5cm角、たけのこ水煮はスライス、生姜・にんにく・玉ねぎ・干しいたけはみじん切りにしておく。調味料Aを合わせておく。
- フライパンにごま油をひき、生姜・にんにく・豆板醤を炒め、香りが立ったら、玉ねぎ・干しいたけ・豚ひき肉、カレー粉を順に加えて炒める。
- ②にたけのこ水煮・厚揚げを加えて更に炒め、調味料A、鶏ガラスープと干しいたけ戻し汁を加えてひと煮立ちさせる。
- 水溶性片栗粉でとろみを付けて、仕上げにみじん切りにした長ねぎを加える。
- 器にご飯を盛り付け、④をかける。お好みで三つ葉・糸唐辛子の上に飾る。

中華の定番「麻婆豆腐」を厚揚げとたけのこを使い、カレー風味に仕上げました。スパイシーなカレーの香りと、よく炒めた玉葱、干しいたけの旨味で少ない塩分でも満足感があり、食べ応え十分です。

#### レシピの栄養価

(1人分) ※雑穀ご飯160g (1人分)

エネルギー：481kcal たんぱく質：19.5g 脂質：15.3g 塩分：1.5g