



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-6

麻生北見病院栄養科

減塩料理  
3月19日

- ・根菜と豆の和風トマトカレー
- ・野菜サラダ
- ・フルーツヨーグルト



## 美味しいレシビ

### 【材料 4人分】

豚挽肉	180g	人参	80g	レッドキドニー(茹で)	50g
玉葱	120g	ごぼう	60g	味噌	8g
にんにく	2g	れんこん(水煮でも可)	60g	白練り胡麻	8g
生姜	16g	里芋	120g	白炒り胡麻	8g
サラダ油	8g	ホールトマト缶(缶汁含む)	360g	胡麻油	5cc
カレー粉	2.5g	鶏ガラスープ	160cc		
八丁味噌	8g	コンソメ	3g		
醤油	8cc	カレールウ	25g		
はちみつ	4g				
酒	4cc				

### 根菜と豆の和風トマトカレー ~胡麻味噌仕立て~

分量外で  
ハヤシライスのルウを少々  
入れることで一晩置かせた  
ようなコクが出ます。

### 【作り方】

- ① にんにく、生姜をみじん切りにしてサラダ油をひいた鍋で炒め、香りが出たらみじん切りの玉葱も加えて炒める。
- ② ①に豚挽肉も加えて炒め、カレー粉、合わせたAの順に加えてさらに炒め、しっかり味のついたそぼろ状にする。
- ③ 人参、ごぼう、れんこん、里芋は一口大の乱切りにし、②の鍋に加えそぼろの味をからめるようにしながらしっかり炒める。
- ④ つぶしたホールトマト缶、鶏ガラスープ、コンソメを加えて15分~20分程煮る。
- ⑤ カレールウを加えて煮沸かし、レッドキドニー(茹で)を加える。
- ⑥ 味噌、白練り胡麻、半ずりにした白炒り胡麻、胡麻油を加え、ひと煮立してなじんだら完成。



レシビの栄養価	根菜と豆の和風トマトカレー	(1人分)					
エネルギー	286kcal	たんぱく質	13.3g	脂質	15.7g	塩分	1.4g



## ヘルスケア シリウス 塩分を減らすことから始めよう!!

『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 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れんこんなどの野菜や昆布、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と類などに多く含まれます。料理に旨味が加わることで、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。
- ② スパイスや香味野菜、ハーブなどの香りのある食材を使おう!!  
カレー粉や唐辛子、コショウなどのスパイス、ネギや生姜、にんにくなどの香味野菜、ハーブ類は、刺激的な香りで減塩料理の味をカバーし、満足度を上げます。

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ことで、塩分摂取量を減らすことができます。

