

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「減塩食レシピ」～

この時期になると、忘年会にクリスマス、お正月、新年会と、外食やパーティー料理を食べる機会が多くなりませんか？外食などは、塩分摂取が多くなりがちです。

日頃の食事で工夫して、減塩生活をはじめましょう！

【今すぐできる減塩の技！】 ◎薄味に慣れることが大切です！

- ①めん類の汁は残すようにする
- ②漬物・佃煮は食べる回数・食べる量を決める
- ③具だくさんの味噌汁とする（だし汁をとったり、香味野菜などを取り入れてアクセントにする）
- ④加工食品（ハム、ソーセージ、練り製品など）はなるべく控える
- ⑤出来たてを食べる（適温でいただく）
- ⑥食材に下味をつけて調理することで、旨味をとじこめる
- ⑦調味料は量って使う
- ⑧茹でるときは塩を使わない



ふっくらささみのレモンあんかけ

☆揚げ物は油のコクや香ばしさがあり、塩分が少なくてもおいしく食べられます。レモン果汁は、ぜひ旬のレモンを絞ってみてください！ ☆ 〈作り方〉

	材料	4人分
A	鶏ささみ	320g
	あさつき	8g
	たまご	1個
B	牛乳	30cc
	薄力粉	36g
	かつおだし汁	100cc
C	しょうゆ	20g
	砂糖	12g
	レモン果汁	48cc
	片栗粉	8g
	水	16cc
	揚げ油	適量
	レタス	80g
	トマト	120g

- ①あさつきは小口切りにする。レタスは一口大に手でちぎる。トマトはくし形に切る。Cを混ぜ合わせ水溶き片栗粉を作る。
- ②ささみは筋を取り除く。Aを混ぜ合わせて、ささみにまんべんなくつけ、約170℃の油で焦がさないように揚げる。
- ③レモンあんを作る。鍋に調味料Bを入れて弱火で煮立て、Cを少しずつ加え、中火で約1分以上加熱する。
- ④皿にレタス、トマト、ささみを盛りつけ、③のレモンあんをかけ、あさつきをちらす。

栄養成分（1人分）	
エネルギー	206Kcal
塩分	0.9g



ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 〈作り方〉 ☆かつおぶしでうま味がアップします！ ☆

	材料	4人分
A	ブロッコリー	240g
	スイートコーン 缶詰	80g
	マヨネーズ	24g
	みりん	6g
	かつおぶし	少々

- ①鍋に湯を沸かしブロッコリーを入れ、約3分茹でたらざるにあげてよく水を切って冷ましておく。スイートコーンは水気を切っておく。
- ②ボウルに①のブロッコリーとコーン、調味料Aを加えて和える。
- ③器に盛り、かつおぶしをふる。

栄養成分（1人分）	
エネルギー	85Kcal
塩分	0.7g

