

メディカル・レシピ

今年も暑い夏がやってきました! 今回は、食欲を失いがちな夏にぴったりな、 サッパリとした食材を使った減塩レシピを紹介します。 塩分は、ちょっとした工夫で控えることができます。



管理栄養士 尾上 尚子

いわしのさっぱりしそ焼き

《材料(1人分)》
いわしすり身 50 g
卵白 5 g
酒 少々
生姜の絞り汁 少々
片栗粉適量
人参······ 10g
きくらげ 0.5g
銀杏2個
しそ 4枚
ごま油2g
ごま 少々
大根 30 g
梅肉 3 g
減塩しょうゆ 6g (5ml)
レモン 1/6 個
トマト 付け合せ用
ちしゃ 100 0 071

(1人当た	:りのタ	養	量)	
エネルギ・	···	19	5kc	al
たん白質	Į	1	2.1	g
脂質	į	••••	9.9	g
コレステロ	コール	3	3 m	g
塩 分		••••	0.9	g

〈作り方〉

- ① にんじん・きくらげ・しそは、2cmの長さの千切り、銀杏は半分に切っておく。大根は すりおろして、レモンはくし型に切る。
- ② ボールにすり身・卵白・酒・生姜の絞り汁を入れよく混ぜる。片栗粉を少々ふり入れ、 まとまる程度の硬さになったら、人参・銀杏・きくらげ・しそを入れ混ぜる。
- ③ ②を二等分にし、小判型にする。よく熱したフライパンにごま油を入れ、焼く。
- ④ 減塩しょうゆ・梅肉を合わせ、梅醤油を作り小皿に移す。
- ⑤ ③が焼きあがったら器に盛り、大根おろしにゴマをかけ、レモン・トマト・ちしゃを添える。

ワンポイントアドバイス

- ・醤油はかけるよりも^{*}つける"ことで使用量を減らすことができます。
- ・しそやレモンを効かせることで薄味でも美味しく食べられます。



《材料 (1人分)》 ごはん ……… 175g 皮なし鶏モモ肉 30g 生姜 ……… 少々 白ねぎ(青い部分も含む) 10g 水······15ml 薄□醤油 ······· 6g(5ml) A 水······ 80ml 卵------20g 干ししいたけ ······ 1g にんじん……… 10g だし汁……… 15g 濃□醤油 ·······2g \ B

オクラ	10g
塩(塩もみ用)	適量
焼きのり	··· 1g
わさび	適量

(1人当たりの栄養量)					
エネル	レギー 407k	cal			
たん	白質14.0	Эg			
脂	質 4.4	4 g			
コレステロール 112mg					
塩	分 1	4 g			

鶏汁 DE 五色井

鶏だしスープをかけて食べる具沢山丼ぶりは、サラサラと口当 たりもよく、暑い日におすすめです。冷やして食べても美味し いですよ。

- ① 鶏モモ肉は耐熱皿に入れ、しょうが・白ねぎの青い部分 をのせて酒と水を回しかけ、ラップをかけて電子レンジ (600W) 2分30秒加熱する。
- ② 肉は粗熱がとれたら細切りにし、出てきた蒸し汁は A と合 わせて味を調え、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 干ししいたけは水につけて戻し、軸を除いて薄切りにする。 にんじんは皮をむいて千切りにし、Bで煮る。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、薄焼き卵を焼く。細いせん切 りにして錦糸卵を作る。
- ⑤ オクラは表面の毛羽を落とす気持ちで塩もみし、湯にさっ と通す。斜め切りにする。
- ⑥ どんぶりに、ごはんを盛り、鶏肉・卵・しいたけ・にんじん・ オクラ・カットのり・わさびを彩りよくのせる。

②の汁を添え、かけて食べる。

ワンポイントアドバイス

- ・鶏のダシを使うことで旨味アップ。
- ・最後に鶏だし汁をかけるので、具材ごとに味付けしなくても美味しく