

おいしんぼ便り 2022冬



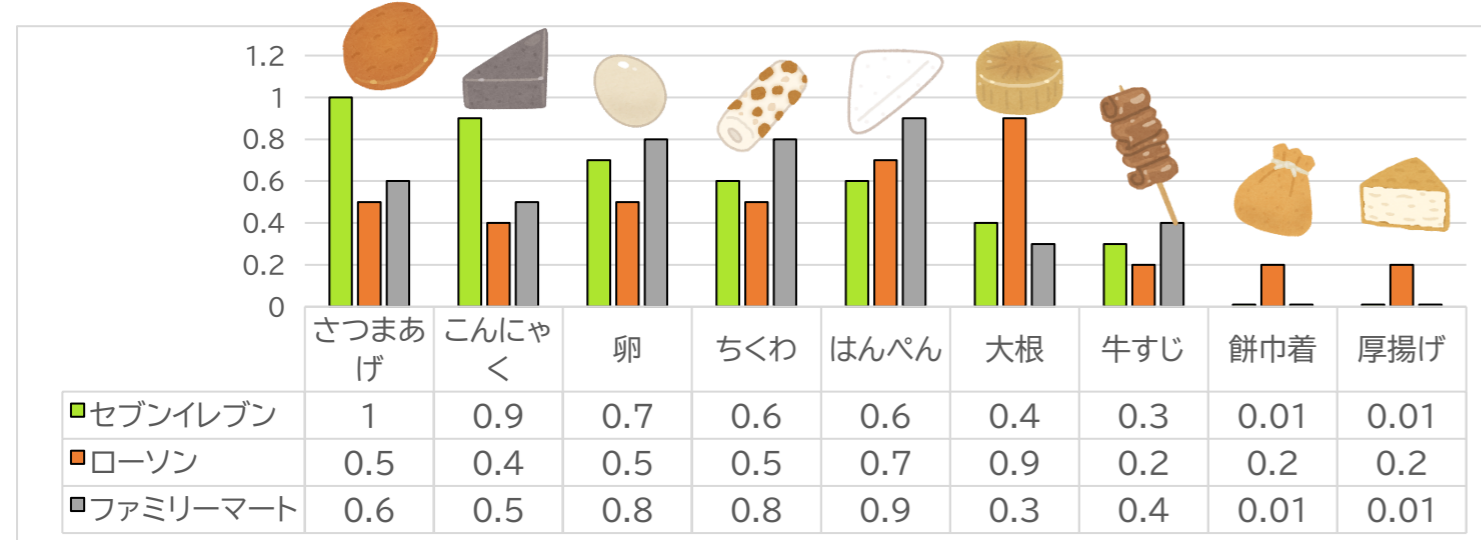
あっという間に年の瀬ですね。どんな1年だったでしょうか。
年末年始は食事内容に変化が出やすい時期です。バランスよく食べて体調を整えましょう。

2022年12月 長谷川病院 栄養課

あったか料理にご注意ください！ 塩分摂りすぎていませんか？

食塩相当量は1日6g未満が目標です。(1食2~3gが目安)

…おでん…



練り物は塩分が多めですね。大根・こんにゃく・卵などは味がしみこみやすいようです。
1度に食べる量は3個程度にし、塩分量の多いもの・少ないものを組み合わせましょう。
自宅で作る場合は煮込みすぎないことも、減塩のポイントです。

…鍋… 〆は塩分過多の原因に



すき焼き 1人前 3~6g

卵にくぐらせて食べるため、濃いめの味付けになっています。
調理法は「焼く」よりも「煮る」がおすすめ。
割り下を残すことで減塩しやすくなります。

寄せ鍋 市販の鍋スープは1人前 3~5g程度の塩分が含まれています。

減塩のポイントを抑えましょう。

- ・汁は飲まないようにする。
 - ・レシピよりも水を多めに入れ、薄味にする。
 - ・鍋と一緒にごはんを食べ、〆の雑炊、麺類は量を控える。
- ☆水炊きやししゃぶししゃぶにして、ポン酢や鍋用のたれを使うと減塩できます。
ただし、たれは量を決め、継ぎ足さないようにしましょう。



おすすめレシピ

ハニーマスタードチキン

調味料を増量して、ゆでたじゃがいもを加えてもおいしく食べられます！



<材料(一人前)>

鶏モモ肉 60g
塩 0.2g
コショウ 少々
小麦粉 2g
サラダ油 3g

<栄養成分>

エネルギー 175kcal
たんぱく質 11.2g
カリウム 248mg
リン 124mg
食塩相当量 0.5g

はちみつ 3g (小さじ 1/2)
減塩しょうゆ 1g (少々)
粒マスタード 2g (少々)
料理酒 2g (小さじ 1/3)

<作り方>

- ① 鶏肉に塩、コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 残りの調味料を合わせておく。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、調味料を加え、絡めて完成。

焼き豚バラ大根

豚肉(50g)はバラ肉のほうがロース肉よりも約 60kcal 多いです。部位選びの参考に！
大根は下茹ですると、カリウムを約半分に減らせます。
焼くことで、煮込むよりも水分量が少なくなります。



<材料(1人前)>

豚バラ肉 50g
大根 100g
サラダ油 3g (小さじ 1)
和風顆粒だし 0.2g
しょうゆ 9g (小さじ 1.5)
みりん 18g 大さじ 1
酒 6g (小さじ 1)

<栄養成分>

エネルギー 293kcal
たんぱく質 10.1g
カリウム 555mg
リン 193mg
食塩相当量 1.6g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は厚さ 1cmの半月切りに。
- ② 大根を耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③ フライパンに油をしき、豚肉と大根を炒め、焼き色をつける。
- ④ 調味料を加え、少し煮詰める。