

テーマ 「え！？これで減塩食？」

令和元年7月10日

鮭のソテー クルミとたっぷりの香味野菜を添えて

食塩 0.6g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
鮭	75		1.3			
こしょう	少々					
小麦粉	3	0.1				
オリーブオイル	2			0.2		
赤玉ねぎ	10				○	
しそ	1				○	
クルミ	3				○	
おろしにんにく	0.5			0.3		
薄口醤油	3					
酢	10					
砂糖	1.5					○
合計		0.1	1.3	0.5	○	○

ご飯を5g減らしましょう

- ①鮭の水分をキッチンペーパーで拭き取り、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶします。
- ②オーブンを220℃に予熱しておきます。予熱ができたらクッキングシートに①を乗せ、オリーブオイルを振りかけ15～20分程焼きます。
- ③赤玉ねぎは薄くスライスし、水にさらします。しそは千切りにし、赤玉ねぎと混ぜます。
- ④クルミはビニール袋に入れ、包丁の柄等で粗く砕きます。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせておきます。
- ⑥皿に魚、上に赤玉ねぎとしそをのせ、クルミと⑤の調味液をかけます。

タンドリーチキン

食塩 0.6g

材料	g	表2	表3	表5	表6	調味料
鶏もも肉(皮なし)	80		1.3			
塩	0.2					
ウスターソース	3					
トマトケチャップ	3					0.1
にんにく	2				○	
しょうが	2				○	
カレー粉	1					
ヨーグルト	10					
無塩バター	5			0.5		
クコの実	1	○				
ローズマリー	1					
合計		○	1.3	0.5	○	0.1

- ①鶏もも肉はフォークで全体に穴をあけ、一口大に切ります。
- ②ポリ袋に鶏もも肉を入れます。Aを上から順に入れ、その都度よく揉み込みます。
- ③フライパンにバターを中火で溶かし、肉を焼きます。焦げ目が付いたら裏返し、しっかり火を通します。
- ④皿に盛り付け、クコの実をのせ、ローズマリーを添えます。



そうめんサラダ

食塩 0.7g

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6
そうめん(乾)	20	1				
きゅうり	20					○
オクラ	20					○
ミニトマト	20					○
レモン	10		○			
ごま油	1				0.1	
ツナフレーク(水煮)	15			0.2		
めんつゆ(3倍濃縮)	7					
合計		1	○	0.2	0.1	0.2

ご飯を50g減らしましょう

- ①そうめんは茹でて、よく洗い、冷水中で冷やしておきます。
- ②きゅうりは千切りに、ミニトマトは、1/4の大きさにカットし、レモンは輪切りにします。オクラは、輪切りにし、さっと茹で、冷ましておきます。
- ③そうめんにごま油とめんつゆとツナフレークを混ぜ合わせ、器に盛り②の野菜を添えます。



トマトスープ

食塩 0.8g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
トマトジュース(食塩不使用)	100				○	
コンソメ	0.2					
こしょう	少々					
おろしにんにく	0.5					
むきえび	20		0.2			
オリーブ油	1			0.1		
玉ねぎ	20				○	
トマト	30				○	
コーン(缶)	30	0.3				
パセリ	0.5					
合計		0.3	0.2	0.1	0.2	

ご飯を15g減らしましょう

- ①玉ねぎみじん切りに、トマトはざく切りにします。
- ②むきえびは、よく洗い背ワタを取っておきます。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒めます。しんなりしたらトマトジュースとA、トマト、むきえび、コーンを入れて加熱します。
- ③仕上げにパセリを散らします。

ほうれん草とえのきの柚子胡椒和え

食塩 0.5g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
ほうれん草	80				0.3	
えのき	20				○	
柚子胡椒	0.8					
醤油	2					
酢	5					
焼きのり	少々					
合計					0.3	

- ①えのきの石づきを除き、半分の長さに切っておきます。
- ②えのきを沸騰したお湯に入れ、1～2分程度茹でます。ほうれん草は、茹でて水気を切って5cmくらいの長さに切ります。
- ③②を冷まし、絞って水気を切っておきます。
- ④Aを混ぜ合わせ、③と刻んだ焼きのりを加えて和えます。

なすの煮物

食塩 0.5g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
なす	70				0.2	
ピーマン	15				○	
赤ピーマン	10				○	
だし汁	30					
薄口醤油	3					
みりん	1					
かつお節	0.3					
合計					0.3	

- ①なす、ピーマン、赤ピーマンは一口大の乱切りにします。
- ②鍋に①とAを入れ、強火で熱し、灰汁が浮いてきたら取り、なすが軟らかくなるまで煮ます。
- ③器に盛り、かつお節をかけます。



グレープフルーツ・ゴールドキウイ 0.5単位

メロン・キウイ 0.5単位



今回の、外来糖尿病教室のテーマは「え?!これで減塩食?」でした。  
減塩食は、1日塩分6g未満の食事になります。

そのため、今回は1食分が塩分2g以下になるように献立を立てました。  
減塩食の調理の工夫として、

- 香辛料を利用する
- 酸味を利用する
- 出汁をとる
- 油を利用する
- 適温でいただく

ことなどがポイントになります。今回も、香辛料を使ったり、出汁を取ったりして旬の食材なども取り入れ、テーマの通り「え?!これで減塩食?」とだけ思っただけの献立になっていると思います。

皆さんも是非、参考にいただければと思います!