

減塩の食事 ⑥



佐世保市健康づくり課
【材料は2人分、栄養価は1人分】

★ごはん

(熱量 252kcal、蛋白質 3.8g、脂質 0.5g、カルシウム 5mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	基本の水の量
ごはん 150g×2 (米65g×2)	<ul style="list-style-type: none"> •米の重量 (g) の1.5倍 •米の容量 (ml) の1.2倍

★オクラとまいたけの塩麴炒め

(熱量 170kcal 蛋白質 12.4g 脂質 9.6g カルシウム 39mg 食塩相当量 1.3g)

材料 (2人分)	作り方
豚もも肉 100g 酒 大さじ1 (15g) 塩麴 大さじ1/2 (10g) オクラ 80g まいたけ 120g 油 小さじ2 (8g)	<ol style="list-style-type: none"> ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、酒と塩麴をからめておく。 ② オクラは洗って、ヘタを切り落とし、ガクの部分の皮をむく。沸騰した湯の中で2分程ゆでる。冷水にとり、しっかり水けをふき取り、斜め切りにする。 ③ まいたけは石づきを除いてほぐす。 ④ フライパンに油を熱し、①を色づくまで炒める。まいたけを加え、さらに火が通るまで炒める。 ⑤ 最後にオクラを加え、さっと炒める。



✿塩麴って・・・？


文字通り、「塩」と「麴(こうじ)」で作る調味料。日本の調味料のほとんどが「麴」によって作られているんです！

麴とは蒸した穀類や豆類に、麴菌と呼ばれる微生物を繁殖させたもの。でんぷんを糖に分解し甘みを出す「アミラーゼ」、たんぱく質を分解してうまみを出す「プロテアーゼ」、脂肪を脂肪酸とグリセリンに分解し、あっさりさせてくれる「リパーゼ」という消化酵素が働き、肉や魚を柔らかくしてくれます♪

ただの塩漬けより、味が中まで染み込みやすく、塩味のほかに甘みもプラスされるので、**減塩にも効果的！！**

★きゅうりとトマトのマリネ


(熱量 34kcal、蛋白質 0.7g、脂質 2.0g、カルシウム 12mg、食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)		作り方	
きゅうり	60g	① きゅうりとトマトはそれぞれ角切りにする。 ② Aの調味料を混ぜ合わせ、①を加えてさっと混ぜる。 ③ せん切りにした青じそを上のにせる。	
トマト	80g		
青じそ	2枚		
A	塩	ひとつまみ	
	こしょう	少々	
	レモン汁	小さじ1・1/2 (7.5g)	
	オリーブ油	小さじ1 (4g)	

マリネには青じそを加えて、味にアクセントをつけています。
青じそは、バジルやみょうが等の香味野菜に替えても美味しいです♪

★すりごまあえ

(熱量 80kcal 蛋白質 4.0g 脂質 4.9g カルシウム 89mg 食塩相当量 0.6g)

材料 (2人分)		作り方	
生しいたけ	10g	① 生しいたけ、ピーマン、にんじんはせん切りにする。 ② もやしは洗って、ひげをとる。 ③ うすあげは細切りにする。 ④ 鍋に湯をわかし、①、②をさっとゆでる(歯ごたえを残すくらいに)。 ゆで汁は捨てる時にうすあげにかけ、油抜きをする。 野菜は冷水にとり、水けをしっかりきる。	
ピーマン	30g		
にんじん	20g		
もやし	60g		
うすあげ	10g		
A	濃口しょうゆ	小さじ1強 (8g)	
	酒	大さじ1/2 (8g)	
	砂糖	小さじ1弱 (2g)	
	すりごま	大さじ1強 (10g)	

すりごまあえはごまの風味で少ない調味料でも美味しくいただけます(^-^)
野菜をゆでずに、ごま油で炒めて、同じ味付けをしても美味しいです♪

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	536 kcal	20.9g	17.0g	145 mg	2.3g