

減塩

動脈硬化予防



# 高血圧の方へおすすめ！ 生姜ご飯と鮭の北海焼き ～さつまいものオレンジ煮～

カロリー 570 kcal  
 塩分 1.9 g  
 タンパク質 26.6 g  
 脂質 8.4 g  
 炭水化物 91.5 g



©みんなの健康 2020.10.1

川崎幸病院 栄養科

## 生姜ご飯 **減塩**

時間 75 分

1人当たり カロリー 322kcal 塩分 0.6g タンパク質 6.8g 脂質 2.8g 炭水化物 62.7g

### 用意する材料(2人分)

- 米 1合(150g)
- かつお出汁 180ml
- 油揚げ 1/2枚(10g)
- 生姜 1かけ(10g)
- 料理酒 大さじ1/2(8g)
- 薄口醤油 小さじ2/3(4g)
- みりん A 小さじ2/3(4g)
- 食塩 少々(0.6g)
- グリーンピース 10粒(10g)

### 1 材料



### 2 お米をとき、水をきったところにだし汁を加える



### 3 生姜を千切り、油揚げを短冊切りに切る



### 4 調味料Aと3を加え、30分置いて炊飯する



### 5 炊きあがったら、さっくりと混ぜ合わせる



### 6 グリーンピースを添えて完成



Point!!

### 減塩ポイント① ～だしを効かせる～

だしのうま味は塩味を補い、薄味でも美味しく食べられます。

※天然だしや塩分無添加のだし(顆粒タイプ・だしパック等)を利用しましょう

だし粉(鰹節や煮干しパウダー)を使ってだし粉ごと食べるのもおすすめ

だし粉



だしパック



# 鮭の北海焼き

減塩

動脈硬化予防

時間 30分

1人当たり カロリー 153kcal 塩分 1.3g タンパク質 19g 脂質 5.5g 炭水化物 5.8g

## 用意する材料(2人分)

- 生鮭 2切
- 酒(臭み消し) 大さじ1/2
- クリームコーン 大さじ1.5 (20g)
- 白みそ 大さじ1弱 (16g)
- 有塩バター 1かけ (4g)
- みりん 小さじ2/3 (4g)
- アスパラガス (根本半分はピーラーで皮をむく) 2本 (40g)

### 1 材料



### 2 鮭に酒をかけ5分後にキッチンペーパーでふき取る



### 3 バターをレンジで溶かし、調味料Aを混ぜる



500Wで約10秒

### 4 アルミの上に鮭とアスパラを並べトースターで5分焼く



### 5 4に3をかけ、さらに5分焼く



### 6 みその香ばしい香りがしてきたら盛り付けて完成



Point!! 減塩ポイント② ～焦げ目をつけて香ばしさを出す～

適度な焦げ目をつけると香ばしい香りで、薄味の物足りなさを補います

※鮭の色素の「アスタキサンチン」は抗酸化力に優れ、動脈硬化予防効果があります

©みんなの健康 2020.10.1



# さつまいものオレンジ煮

減塩

時間 20分

1人当たり カロリー 95kcal 塩分 0g タンパク質 0.8g 脂質 0.1g 炭水化物 23.0g

## 用意する材料(2人分)

- さつまいも 5cm (120g)
- 上白糖 小さじ1強 (4g)
- オレンジジュース 40cc
- 水 40cc

### 1 材料



### 2 さつまいもを切り(厚さ5mm~1cm)、水にさらす



### 3 水気をきっておく



### 4 3を鍋に移し調味料Aを加えて混ぜる



### 5 弱火で水分が1/3位になるまで煮る(約15分)



### 6 器に盛って完成



Point!! 減塩ポイント③ ～酸味を利かせる～

調味料に酸味を追加すると、調味料の使用量を少なくできます。

ポン酢しょうゆやドレッシングなど、酸味が効いた調味料も活用しましょう。

※さつまいもやオレンジに豊富に含まれる「カリウム」は摂りすぎた塩分を体の外に出しやすくします

