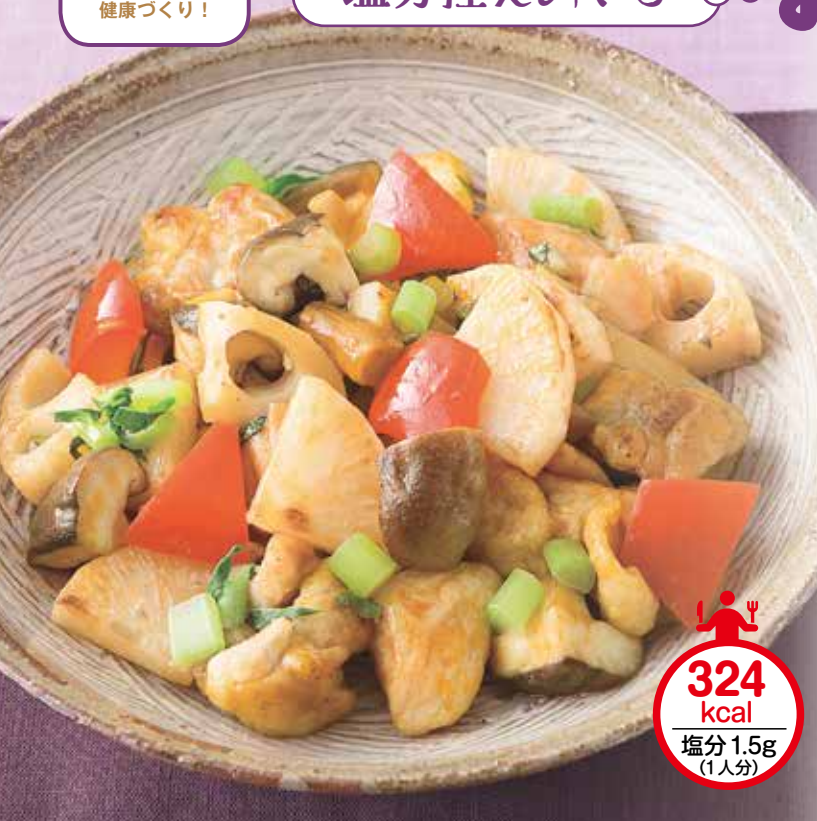


ヘルシー料理で健康づくり！

塩分控えめでも ○ ○ おいしいレシピ



根菜の酢鶏

材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)	砂糖	小さじ1
酒	大さじ1	塩	小さじ1/4
塩・こしょう	少々	④ ケチャップ	大さじ1
大根	100g	酢	大さじ1
れんこん	1/2 節 (75g)	ブラックペッパー	少々
生しいたけ	2 枚 (40g)	片栗粉	大さじ1/2
赤パプリカ	1/4 個 (40g)	ごま油	大さじ1/2
大根の葉	40g		

324 kcal
塩分 1.5g (1人分)

- 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- 大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- カップに④の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- 鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた④を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

CHECK

大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシターゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB₁、B₂、Cなども含まれます。



材料 (2人分)

小松菜	1/2 袋 (100g)	練りからし	小さじ1/2
しめじ	1/4 パック (25g)	みりん	大さじ1/2
かつお節	ひとつまみ (2g)	しょうゆ	大さじ1/2
		だし汁	大さじ2

小松菜としめじの辛子和え



32 kcal
塩分 0.8g (1人分)

- 小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ボウルに④を入れて混ぜ合わせる。
- 熱湯に塩（分量外・適量）を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

CHECK

かつお節

発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。



COLUMN

塩分を摂りすぎない調理法・食材選びのコツ

塩分を摂りすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材を摂ることがポイントです。
①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味成分が強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。
②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事はいろいろな食材を摂りましょう。