

# 味付けにメリハリをつけて食べましょう!

お正月にはつい食べ過ぎたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか?今回は味付けのポイントをご紹介します。

キーワードは「**減塩**」です!

塩分をたくさん摂りすぎてしまうことで、がん・循環器疾患の発生リスクが高まると言われています。健康を維持していくためには日頃からの減塩を心がけることがとても重要です。

## 減塩のポイント

### ①「うま味」を活用

お味噌汁などの汁物や煮物などは、うま味のしっかりとした出汁を使うと味噌や塩、醤油の使用を控えても美味しく仕上がります。塩分(ナトリウム)はカリウムと一緒に摂取すると体の外へ排出されやすくなります。

カリウムを多く含む食品(野菜やイモ類、わかめ)を具沢山に作るようにすると効果的です。

出汁のうま味成分

昆布(グルタミン酸)  
かつお(イノシン酸)  
干しいたけ(グアニル酸)

複数組み合わせることで美味しさが何倍にも増します。



### ②酸味 . . . レモンや酢

### ③香辛料や香味野菜 . . . コショウ、山椒、唐辛子、カレー粉 ねぎ、しょうが、にんにく、しそ 香りや風味が味のアクセントに!!

### ④油のコクや風味 . . . 胡麻油、ラー油

### ⑤1食の中でメリハリをつけて食べる

全て薄味では味気のない食事になってしまいます。1食の中で主菜など1品は通常の味付けにすることもおすすめです。





## 1月のレシピ(1人前)

- ◎親子丼
- ◎味噌汁
- ◎タコ入り胡瓜とわかめの酢の物
- ◎果物

一人前あたり

エネルギー：553cal  
たんぱく質：22.3g  
脂質：11.1g  
炭水化物：86.2g  
食塩相当量：2.8g



### 親子丼

#### 【材料】

- ・ご飯 130g
- ・鶏もも肉 40g
- ・卵 40g
- ・玉ねぎ 50g
- ・砂糖 3g
- ・酒 10g
- ・みりん 10g
- ・醤油 10g
- ・水 45g
- ・三つ葉 適量



#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鶏肉は一口大の大きさにそぎ切りをする。
- ③ フライパンに★を入れて中火で熱し煮立ったら玉ねぎ鶏肉を加える。ひと煮立ちしたら蓋をして肉に火が通り、玉ねぎがしんなりするまで5分程弱めの中火で煮る。
- ④ 蓋を取り、中火にしてスプーンで煮汁をかけながら汁が少なくなるまで煮る。溶き卵2/3を回し入れて中火にかける。
- ⑤ 残りの卵液を、回し入れ、蓋をして10秒程加熱する。
- ⑥ 器にご飯を盛り、親子煮をのせて三つ葉を散らして完成。



## ワンポイント

溶き卵を2回に分けて入れることで  
ふわふわに仕上げることができます！

## 味噌汁

### 【材料】

- キャベツ 30g
- なめこ 10g
- 出汁（こんぶ・かつお） 150ml
- 味噌 6g

### 【作り方】

- ① キャベツを一口大にカットする。
- ② 鍋にキャベツ、出汁を入れ火にかける。  
玉ねぎがしんなりしたらえのきを加える。
- ③ キャベツに火が通ったら味噌を入れ調味する。



## タコ入り胡瓜とわかめの酢の物

### 【材料】

- タコ 20g
  - カットワカメ 0.5g
  - 胡瓜 50g
  - 塩 0.5g
  - 酢 30g
  - 砂糖 9g
- } ★

### 【作り方】

- ① カットわかめはパッケージの表記通りに水で戻し、水気を絞っておく。
- ② きゅうりは薄い輪切りにする。ボウルに入れ、塩をふって揉み、10分程置く。
- ③ タコをスライスする。
- ④ 別のボウルに★を入れて混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら水気を切った②、③、乾燥わかめを入れて和える。
- ⑤ 全体に味がなじんだら器に盛り付けて完成。

