

栄養にゆ〜す



～今月のレシピ～ タラのカレームニエル

材料（2人分）

- ・タラ切身（100g）2切
- ・塩 0.1g
- ・小麦粉……少々
- ・サラダ油…小さじ1
- ・レモン輪切り…2切
- ・ブロッコリー…適量
- ★カレー粉 小さじ1/2
- ★コンソメ 小さじ1/4
- ★醤油 小さじ1
- ★酒 小さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★水 大さじ1と1/2

作り方

- ① タラは塩少々をふり、5分おいてキッチンペーパーで水気をふきとり、臭みを取る。
- ② ボールに★の調味料を合わせ、タラを加え揉み込み、10分おいて下味を付ける。
- ③ ビニール袋に②のタラを入れ、小麦粉を加えまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のタラを皮目から入れ、焼き色が付くまで弱火～中火でじっくり焼く。蓋をして裏面も弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ お皿に盛り、レモンの輪切りと茹でたブロッコリーを添える。

～栄養成分～1人当たり
エネルギー120kcal、たんぱく質19g、脂質3g
塩分1.0g

One Pointアドバイス

- ・旬のタラを使用した当院の病院食で提供しているメニューです。
- ・カレー粉の風味、レモンの酸味を使用することで薄味でも美味しく食べられます。



減塩のポイント

味噌汁はダシを効かせ薄味に 具沢山にし、1日1回まで

- ・味噌汁の塩分は1杯で約1.5g
- ・ダシの旨味を効かせると、薄味でも美味しくなります。
- ・具を多くして、汁の量を控えめに

ダシパックや減塩の
顆粒ダシを使うと手軽



減塩の調味料を上手に使いましょう♪

- ・減塩醤油を使用すると、通常の醤油より約50%塩分を減らすことができます
- ・減塩味噌や減塩ソースも売られています



麺類の汁物は残しましょう♪

麺類は1食で4～8gの塩分が含まれています。汁を残すと約50%減塩できます。

1杯で
塩分4～8g



汁を残すと
約50%減塩

酸味、香り、辛味を利用しましょう

酸味、香り、辛味のある食材を使うと、薄味でも満足感が高まります。



塩分とりすぎていませんか？

冬は麺類や汁物など温かい料理を食べる機会が増え、塩分摂取量が多くなりやすい季節です。塩分のとりすぎは、血圧が高くなり、心疾患や腎臓病などの疾患を招く危険が高まるため、気を付けましょう。

1日の食塩摂取目標量は男性**7.5g未滿**、女性**6.5g未滿**、高血圧症がある場合は**6.0g未滿**とされています。

令和4年札幌市健康・栄養調査において、成人の平均食塩摂取量は男性10.1g、女性8.9gで、札幌市民は「塩分とりすぎの傾向」との結果でした。

札幌市民の塩分摂取量

