

おいしさキープで

満足★減塩レシピ

糖尿病透析予防指導
Vol.6

主 菜

○●さんまの香草パン粉焼き●○



材料(2人分)

- ・さんま 1尾
 - ・小麦粉 適量
 - ・溶き卵 1/2 個分
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・レモン
- 〈香草パン粉〉

- パン粉 1/4カップ
- 大葉 2枚
- ガーリックパウダー(あれば) 小さじ1

作り方

- ① 草パン粉を作る。大葉を刻み、パン粉とガーリックパウダーと合わせておく。
 - ②さんまは 3 枚おろしにしてさらに半分に切り、小麦粉、卵、香草パン粉を順につける。
 - ③フライパンにオリーブオイル大さじ 1 をひき、②を並びいれて弱めの火で 2,3 分焼き、ひっくり返してさらにオリーブオイル大さじ 1 を足し、裏面も同様にこんがり焼く **レモンをそえて☆**
- 1人分: 303kcal 塩分 0.15g

減塩★ポイント

少量の油で料理にコクを！

バターやオリーブオイルなどは料理の香りづけともなり、減塩に貢献します！

塩分摂取量は **1日 6g** にすることが目標です。

副 菜

○●きのこのポン酢ソテー●○

材料(2人分)

- ・しめじ 50g
- ・えのき 50g
- ・まいたけ 50g
- ・ポン酢(味ぽん) 小さじ2
- ・バター 5g



作り方

- ①きのこは食べやすい大きさにほぐす。
- ②きのこを強めの火で炒め、ポン酢(味ぽん)を入れる。
- ③最後にバターを加え、溶けて全体に回れば完成。

1人分: 約 40kcal 塩分 0.43g

栄養成分表示の読み取り方

減塩生活をするうえでは、日頃よく食べている食品に含まれている塩分量を知ることが大切です。市販の食品では、「栄養成分表示」をうまく活用するようにしましょう！

食品によっては「食塩相当量」を明記しているものもありますが、ない場合には以下の式を参考に「ナトリウム」の数値から塩分量を計算してみてください。

$$\begin{aligned}\text{食塩相当量(g)} &= \text{ナトリウム(mg)} \times 2.5 \div 1000 \\ &= \text{ナトリウム(g)} \times 2.5\end{aligned}$$

栄養成分表示は「100g あたり」ということが多いですが、「1 枚あたり」「1 袋あたり」など、食品によってまちまちです。まちがえないよう、注意が必要です！

