

おいしい減塩レシピ ～秋～

光寿会 管理栄養士の会

*豆乳仕立てのクリームシチュー

～材料～	鶏もも肉……………20g	水……………30g
(一人分)	じゃがいも……………30g	コンソメ……………0.5g
	たまねぎ……………30g	ローリエ……………少々
	にんじん……………10g	生クリーム……………5g(小1)
	ブロッコリー……………10g	塩……………0.3g
	サラダ油……………3g(小1弱)	こしょう……………少々
	米粉(上新粉)……………1.5g(小1/2)	
	無調整豆乳……………20g	



シチューの栄養価	
エネルギー	126kcal
たんぱく質	6.1g
水分	135.6g
塩分	0.6g
カリウム	302mg
リン	87mg

- 作り方**
- ①鶏もも肉は一口大に切ります。
 - ②じゃがいもとにんじんは洗って皮をむき、一口大に切ってかために下ゆでします。たまねぎは皮をむいて、じゃがいもとにんじんと同じくらいの一口大に切ります。
 - ③ブロッコリーは洗って小房に切り、下ゆでします。
 - ④米粉と豆乳を混ぜ合わせておきます。
 - ⑤鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、水とコンソメ、ローリエを入れてふたをし、たまねぎに火が通るまで蒸し煮にします。
 - ⑥あくを取ってから④を加えて混ぜ、とろみがつくまで静かに混ぜながら弱火で煮込みます。
 - ⑦⑥に下ゆでしたブロッコリーを入れ、生クリーム、塩、こしょうで味を整えます。

一口メモ 寒い時期はシチューや鍋物など、温かい料理がおいしい季節ですが、水分、塩分、カリウムやリンなど多くなりがちです。今回はリンが多い牛乳の代わりに、豆乳（※次ページ資料参照）を使用し、また、小麦粉の代わりに米粉でとろみをつけたレシピです。鶏肉を鮭や他の魚介類に替えても、よく合います。水分やカリウム管理を上手に行うために、一度に食べるのは今回くらいの分量にとどめた方がよいでしょう。

《100g当たりの成分比較》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
普通牛乳	67	3.3	150	93
低脂肪牛乳	46	3.8	190	90
豆乳	46	3.6	190	49

＊柚子こしょうドレッシングサラダ

- ～材料～
(一人分)
- 大豆水煮缶……………15g
 - パプリカ(黄)……………5g
 - きゅうり……………20g(1/4本)
 - プチトマト……………10g(小1個)
 - リーフレタス……………3g
 - オリーブ油……………6g(小1杯半)
 - ポン酢……………2g(小1)
 - 酢……………2g(小1/2弱)
 - レモン果汁……………1g(小1/5)
 - ゆずこしょう……………0.5g



サラダの栄養価	
エネルギー	87kcal
たんぱく質	2.5g
水分	52.1g
塩分	0.3g
カリウム	104mg
リン	39mg

作り方

- ①大豆水煮缶はざるにあげて、水気を切ります。
パプリカは洗って5mm角に切り、きゅうりは洗って5mm厚さの
いちょう切りにして、それぞれ水にさらします。
- ②プチトマトは洗ってへたを取り、縦4つ割りにします。リーフレタスは
洗って一口大にちぎります。
- ③ドレッシングの調味料を混ぜ合わせます。
- ④③に大豆、水気を切ったパプリカ、きゅうりを加えてよく和えます。
最後にプチトマトを入れて、軽く混ぜ合わせます。
- ⑤器にリーフレタスをしき、④を盛りつけます。



一口メモ

ゆずこしょうの風味がたまらないサラダです。
大豆缶は水煮のほかに、ドライパック(蒸して缶に詰めたもの)があります。
ドライパックは水煮と比べて、ポクポクとした口当たりが特徴です。
大豆の代わりに枝豆を入れてもおいしくいただけます。

*きのこたっぷりのきんぴら

～材料～	まいたけ……………10g
(一人分)	えのきたけ……………10g
	エリンギ……………10g
	にんじん……………10g
	生姜……………1g
	ごま油……………2g(小 1/2)
A	酒……………2g(小 1/2 弱)
	砂糖……………2g(小 2/3)
	減塩醤油……………5g(小 1 弱)
	白いりごま……………少々
	唐辛子……………少々

きんぴらの栄養価	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.5g
水分	41.7g
塩分	0.4g
カリウム	163mg
リン	48mg



- 作り方**
- ①まいたけ、えのきたけは石づきを取って3cm長さに切り、ほぐします。
エリンギは石づきを取って3cm長さのスライスにし、1cm幅に切ります。
 - ②にんじん、生姜は皮をむき、3cm長さのせん切りにします。
 - ③フライパンにごま油を熱し、②のにんじんと生姜を焦げないように弱火で炒めます。
 - ④①のきのこも加えて炒め、火が通ったら混ぜ合わせたAの調味料を入れて味付けします。
 - ⑤汁気がなくなったら白いりごまと唐辛子を加えて、混ぜます。

一口メモ きのこも野菜同様、カリウムを豊富に含む食品ですので、食べ過ぎには注意が必要です。
生姜に含まれるショウガオールには血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。
レシピの材料のほか、しいたけやしめじ、ごぼう、こんにゃく、肉類などを入れてもおいしいです。