

## 第55回 仙台今村クリニック料理教室 (H28.5.21)

おいしく！楽しく！健康に！～上手に塩分を控えよう～

### 大葉入り鶏つくね

大葉や生姜などの香味野菜を使うことで、薄味でもおいしく召し上がることができます。また、タレには醤油ではなく、めんつゆを使用しました。つくねの表面に味をつけることで、少ない塩分でも満足できる味付けの一品に仕上げました。



### 新玉ねぎとパプリカの彩りマリネ

レモンやお酢などを使い、酸味を効かせることも減塩のポイントの一つです。今回は彩りの良いマリネに仕上げました。玉ねぎには血液をサラサラにする効果がある「硫化アリル」という成分が含まれていますので、高血圧の方にもおすすめです。



### 白玉のココアソースかけ

ココアには、ナトリウムの排泄を促す働きがある「カリウム」という成分が多く含まれています。お好みで甘さを調整することも可能です。ぜひ手作りおやつに活用してみてください。



### 具沢山豆乳みそ汁

今回はだしを取り、風味を活かすことで少ない塩分でもおいしい味噌汁に仕上げました。また、豆乳をプラスしてまろやかな味噌汁にすることで、更に少ない塩分となっています。味噌と豆乳は相性が良いので、味噌汁のバリエーションを増やしたいときにもおすすめです。



### ブロッコリーと桜えびのポン酢和え

ポン酢を使ってさっぱりとした味わいに仕上げました。和えるだけで簡単に作れますので、もう一品欲しいときにいかがでしょうか。

