

平成25年4月10日

## 高血圧予防！おいしい減塩料理

### 今日のメニュー

ミネストローネ

にんじんサラダ

ごはん



ひじきのガーリック炒め

チキンの  
ハニーマスタード焼き

フルーツ（キウイ）

### 👉 ポイント

「減塩食」といえば、「味が薄い」「おいしくない」というイメージをお持ちの方も多いのではないでしょうか。しかし、塩分を含んでいない調味料を上手に使い、食材のうまみ成分をたっぷり利用することで、おいしい減塩食を作ることができるのです。

まず、『チキンのハニーマスタード焼き』は、はちみつのコクと、粒マスタードの程よい辛味で味付けをしました。下味に塩こしょうなど使わなくても十分に満足していただける、こってりとした味わいです。鶏肉の中でもうまみが強い、もも肉を使用しました。

『ミネストローネ』は野菜たっぷりのトマト味のスープです。野菜の中でも、うまみ成分が多いトマトは減塩食には最適です。少ない調味料でしっかりと味が決まります。セロリなどの香味野菜を使うこともポイントです。

塩分の摂りすぎが高血圧の原因になることは、よくご存知かと思いますが、実は「むくみ」や「肌荒れ」など原因にもなり得るのです。血圧に特に心配がない人でも、普段から『塩分控えめ』を心がけていただけるといいですね。

### ♥ 感想

・減塩食とは思えないほどのおいしさでした。慣れてくると、減塩食のほうが食材の本当のうまみを楽しむことができているですね。

（50代女性）

・普段、ひじきをにんにくで炒めて使ったことがないので、新鮮でした。低カロリーで減塩でおつまみにもなりますね。早速、家で作ってみます。

（60代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）