

# 栄養お便り



減塩レシピを載せています！  
参考にしてみてください🌻

## 8月1日～8月7日は栄養週間です！

一度普段のお食事を見直してみる機会を作ってみましょう😊

あかね薬局ホームページには役に立つ栄養の豆知識やレシピが載っているのでぜひ参考にしてみてください🌈

あかね薬局・ハート薬局には管理栄養士がいますので、お食事のことでわからないことがあればいつでもご相談して下さいね😊🌟

### 減塩レシピ

#### なすとオクラのカレー風味煮浸し



#### 材料 (1人分)

なす	60g
オクラ	30g
だし汁	100g
みりん	5g
濃口しょうゆ	3g
カレー粉	1.2g

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.0g
食塩相当量	0.5g

#### 作り方

1. ナスの皮に2～3mm感覚で浅く切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。水につけ、アク抜き。 (炒める直前に水分を拭き取る)
2. オクラは塩もみした後、“がく”を切り落とし熱湯で茹で、食べやすい大きさに切る。
3. だし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉を合わせておく。
4. フライパンにサラダ油を入れ、ナスを炒める。
5. ナスに油が通ったら、合わせた煮汁を加え、沸くまで煮る。
6. 煮汁、ナス、オクラを器に移し、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし完成。

#### 管理栄養士の一言メモ

だしの旨みや、カレー粉でスパイスさをプラスすることで、醤油の使用量が少なくてもしっかりとした味付けにすることができます。

### 減塩レシピ

#### 鶏肉のクリーム煮



#### 材料 (1人分)

鶏もも肉	80g
塩	0.4g
こしょう	0.02g
植物油	2g
しめじ	20g
エリンギ	20g
酒	10g
生クリーム	10g
牛乳	5g
粒マスタード	0.5g
塩	0.2g
こしょう	0.02g

エネルギー	244kcal
たんぱく質	14.8g
食塩相当量	0.8g

#### 作り方

1. 鶏肉に塩、こしょうを両面にふり、7-8分室温におく。
2. エリンギは長さを2-3等分、縦6等分に切る。
3. しめじは石づきをきり、バラしておく。
4. フライパンに油をひき中火で熱し、鶏肉の皮を下にして並べる。こんがりとし色がついたなら裏も同様に焼き、火を止め取り出す。
5. 鶏肉の脂が残ったフライパンにきのこを合わせて入れ、塩・こしょうをふり炒める。
6. きんこがしんなりとしてきたら、鶏肉をもどし入れ、酒を加えて汁気がなくなるまで煮る。
7. 生クリーム、牛乳、マスタードを加え混ぜ、軽くとろみがつくまで煮込んで完成。

#### 管理栄養士の一言メモ

生クリーム・牛乳を使用することで、味にコクが出て、少ない食塩の量でも満足できる味に仕上がります。