主菜「豚の生姜焼き」レシピのポイント

　おかずの大定番と言っても過言ではない、豚の生姜焼き。冷めても固くなりにくく、お弁当に入れても良しの万能な主菜ですよね。

　近年は減塩商品がスーパーでもよく出回っていますが、皆様、減塩を意識されていますか？今回は生姜焼きにちなんだ減塩工夫をここで紹介したいと思います。名前の通り生姜がポイントになります！生姜は無塩の調味料。和え物などにも少し入っているだけで風味豊かになり食欲がわきますよね。

　また生姜は、身体の血流が良くなる成分が含まれており体の芯からポカポカになります。是非、寒い冬に生姜焼きを！

材料（1人前）

■豚の生姜焼き

豚ももｽﾗｲｽ	50g	
玉ねぎ	70g	
土生姜	3g	
濃口醤油	5g	a
みりん	5g	a
上白糖	2g	a
炒め油	1g	
(添え)		
キャベツ	30g	
ブロッコリー	30g	
胡麻ドレ	5g	

■ポテトサラダ

じゃがいも	50g
にんじん	20g
玉ねぎ	20g
グリンピース	5g
マヨネーズ	8g

■ほうれん草の和え物

ほうれん草	50g
もやし	20g
濃口醤油	3g
みりん	1g

■中華風コーンスープ

卵	25g
ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶	30g
きくらげ	1g
シャンタン	2g
白コショウ	0.1g
食塩	0.1g
片栗粉	2g
水	120cc

■作り方

①豚ももｽﾗｲｽをaと生姜で炒める。
②①に玉葱を追加し炒める。
③茹でたキャベツとブロッコリーに
　胡麻ドレをかける。
④③と生姜焼きを皿に盛り付ける。
（1～3人分の添え野菜は電子レンジを利用して時短できます。）

宮地病院　栄養科

副菜「ポテトサラダ」レシピ

ポテトサラダは子供から大人まで大人気の副菜ですよね。ついつい食べ過ぎてしまいす。しかし、じゃが芋は糖質が多い野菜です。そのためポテトサラダは黄色の主食と考えましょう。食べ過ぎには注意ですね。

■作り方

①じゃが芋を水から入れ、強火にかけ、下茹でする。
②人参、グリンピースも同様に下茹でする。
③野菜が茹で上がったたら、じゃが芋は温かいうちに軽くマッシュする。
④軽くマッシュしたじゃが芋と茹で上がった人参、グリンピースを合わせてマヨネーズを加えて混ぜる。

副菜「ほうれん草の和え物」レシピ

茹でで、調味料で和えるだけなので簡単に作れます。この献立ではほうれん草を使用していますが、小松菜でも構いません。また、海苔や生姜などを加えるとアクセントがつきます。一味足すだけで雰囲気が変わり、バライティーが豊富になります。ぜひいろいろな組み合わせを試してみてくださいね。

■作り方

①ほうれん草を洗って、ゆがく。もやしもゆがく。
②ほうれん草ともやしがゆがき終わったら、しっかり絞って、3cm幅にカットする。
③調味料と②を和える。

減塩ポイント「こうやさん」はご存知ですか？

豚の生姜焼きのレシピのポイントで紹介した、『減塩』について詳しくお話します。スーパーでも減塩食品はたくさん売っていますが、自宅でも簡単に減塩調理が可能です。それが「こうやさん」を活用することです。

”こ”＝香辛料です。（例）一味唐辛子、胡椒、カレー粉など。

”う”=旨味です。（例）鰹、昆布、椎茸、貝類など。

”や”＝薬味です（例）胡麻、ネギ、海苔、みょうがなど。

”さん”＝酸味です。（例）お酢、レモン、すだちなどです。

これらの「こうやさん」は無塩の調味料です。香辛料は炒め物などにサッとふる。旨味は煮物、味噌汁ではだしをよく効かす。薬味は和え物に混ぜる。酸味は焼き物に振ってあげる。など、アレンジ方法は様々ですが、これをすることで醤油、塩、味噌といった塩分が多い調味料の使用量を減らしても美味しく仕上がります。

ぜひ調理の際は「こうやさん」を意識して、減塩にチャレンジしてみてください。

エネルギー851kcal　蛋白質29.2g　脂質29.5g　炭水化物112.8g　塩分3.5g

宮地病院　栄養科