栄養学

EIYOUGAKU G E N E N

減塩

家族の促進してはんと

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。 食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、 おいしく食べて健康になりましょう。 ●料理制作·監修 **岩﨑啓子**(管理栄養士)

撮影:原ヒデトシ スタイリング:宮澤由香

春類入りつくね焼き

材料(2人分)

玉ねぎ	
片栗粉	
春菊	50g
れんこん	
鶏ひき肉	·····150g
卵	······1/2個
塩	…小さじ1/5
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
A / バルサミコ酢 しょうゆ 砂糖	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
└ 砂糖	…小さじ1/2
大根おろし	80g
	_

作り方



- 1玉ねぎはみじん切りにして片栗粉と混ぜ合わせる。春菊はさっとゆでて細かく刻む。れんこんも細かく刻む。
- 2ボウルにひき肉、卵、塩、こしょうを入れ、



粘りが出るまで混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、6等分にして丸く平らに形を整える。

1人分 エネルギー 224kcal 塩分 1.2g

- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。ふたをして中火で1~2分、弱火にしてさらに3分ほど焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。
- ④火を止め、混ぜ合わせたAを加え、③と 絡める。器に盛り、水気を切った大根 おろしを添える。

栄養学区毛



去型

β-カロテンの含有量はほうれん草、小松菜 より多いのが特徴。緑の色素はクロロフィ ルで抗酸化作用があります。独特の香りは、 胃腸の働きを活発にするといわれています。

減塩ワザ



バルサミコ酢

酢を使うことで、味にアクセントがつきます。 バルサミコ酢(ぶどうの果実酢)は、ほのか な酸味とコクがあり、料理の風味づけにも、 一役買います。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供: (株)社会保険出版社