



朝晩めっきり冷え込むようになって参りました。秋も深まり、燥邪の影響かどの風邪、咳がなかなか治まらない方をお見かけします。いつもにも増して手洗い、うがいの徹底をして、ご自愛下さい。

寒くなってくると体が縮こまり、高血圧や動脈硬化のリスクが高まると言われています。今回は血圧対策、美味しく減塩のレシピのご紹介です。

## 今月のレシピ

### \*サケのカリフラワーソース

<材料> 二人分

サケ切り身	160g	植物油	小さじ1
塩こしょう	少々	中華だし	1g
にんじん	20g	牛乳	100ml
カリフラワー	120g	塩こしょう	少々
小松菜	30g	片栗粉	大さじ1/2
しょうが	1かけ		

ボウリングを1時間プレイした場合消費できるカロリーは何kcalでしょうか？  
答えは次月号で。



### <作り方>

- ①カリフラワーは小房に分け、人参はいちょう切り、小松菜は1cm幅に切る。しょうがはすり下ろし、サケは一口大に切り、塩こしょうをふってグリルで焼く。
- ②フライパンに植物油を敷き、しょうがを香りが立つまで炒め、にんじんとカリフラワーを加える。全体に油が回ったら中華だし、水100mlを加える。
- ③にんじんが軟らかくなったら小松菜を加え、しんなりしたら牛乳、塩こしょうを加え、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④器に焼いたサケを盛り付け、ソースをかける。

### <ポイント>

減塩が勧められる方の食事では1日の食塩量は6gとされており、今回のレシピの食塩量は1.1gです。

減塩食は味の薄さがネックですが、とろみを付けることで舌にソースがとどまる時間を長引かせ、少ない塩分でも味を感じやすくすることができます。今回は使用していませんが塩味以外の味覚、旨味や酸味、苦味、甘味を活かすことで食塩量を抑えつつ、しっかりと味のする料理にすることができます。

♪先月号のクイズの答え：157kcal

ゴルフの打ちっ放しを60分間行った場合消費されるカロリーは157kcal、およそコンビニおにぎり1個分に相当します。ゴルフは体全体を使用するスポーツなのでコースに出た場合は1時間で252kcalも消費することができます。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子