

減塩レシピ紹介 ～キーマカレー～

当院でお出ししているメニューです！

★ポイント★ 市販のルウは塩分が多いので、ルウを減らしてカレー粉をプラス！

■材料 2人分

合い挽き肉 120g 玉ねぎ 100g 人参 60g ピーマン 40g
にんにく 1片 しょうが 1片 サラダ油 大さじ1/2
コンソメ 小さじ1/2弱 カレールウ 20g カレー粉 小さじ1
赤ワイン 小さじ1 フルーツチャツネ 8g ローリエ 1枚 ご飯 400g



■作り方

- ① 熱したフライパンにサラダ油を加え、合い挽き肉、おろしたにんにくとしょうがを炒める。肉に火が通ったら、みじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを加え、さらに炒める。
- ② 具が浸るくらいの水とローリエを加え、沸騰したらアクをとり煮込む。食材に火が通ったら、調味料を加えて水気がなくなるまでさらに煮込む
- ③ ご飯を器に盛り、②をかける。

さいたま市立病院 栄養科

栄養価 (1人分) エネルギー618kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.6g 食塩相当量 1.5g

どうして減塩が必要なの？



食塩のとりすぎは高血圧を招きます。高血圧は特に自覚症状はありませんが、放っておくと動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす可能性があります。



これらのリスクを減らすためにも、減塩はとても大切です。1日の食塩摂取量は、男性 7.5 g、女性 6.5 g 未満におさえるように心がけましょう。高血圧症の方は 6 g 未満が目標です。