

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★ 塩分が多めの市販のルウを減らし、カレー粉をプラスして減塩！

■材料（2人分）

合い挽き肉 120g にんにく 1片 しょうが 1片 玉ねぎ 100g（中 1/2 個）

人参 60g（中 1/3 本） ピーマン 40g（約 1.5 個）

サラダ油 大さじ 1/2 ローリエ 1 枚

(★) { 顆粒コンソメ 小さじ 1/2 カレールウ 20g（1 かけ） カレー粉 小さじ 1
赤ワイン 小さじ 1 （あれば フルーツチャツネ 8g）

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ローリエを加え、食材に火が通ったら、(★)の調味料を加えて水気がなくなるまでさらに炒める。※水分が足りない場合は少し水を加える。
- ③器にご飯を盛り、ローリエを取り出して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590kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.7g

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、心筋梗塞や脳卒中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、男性女性ともに 7g未滿におさえるように心がけましょう。高血圧症の方は6g未滿が目標です。

※健康日本21（第3次）参照