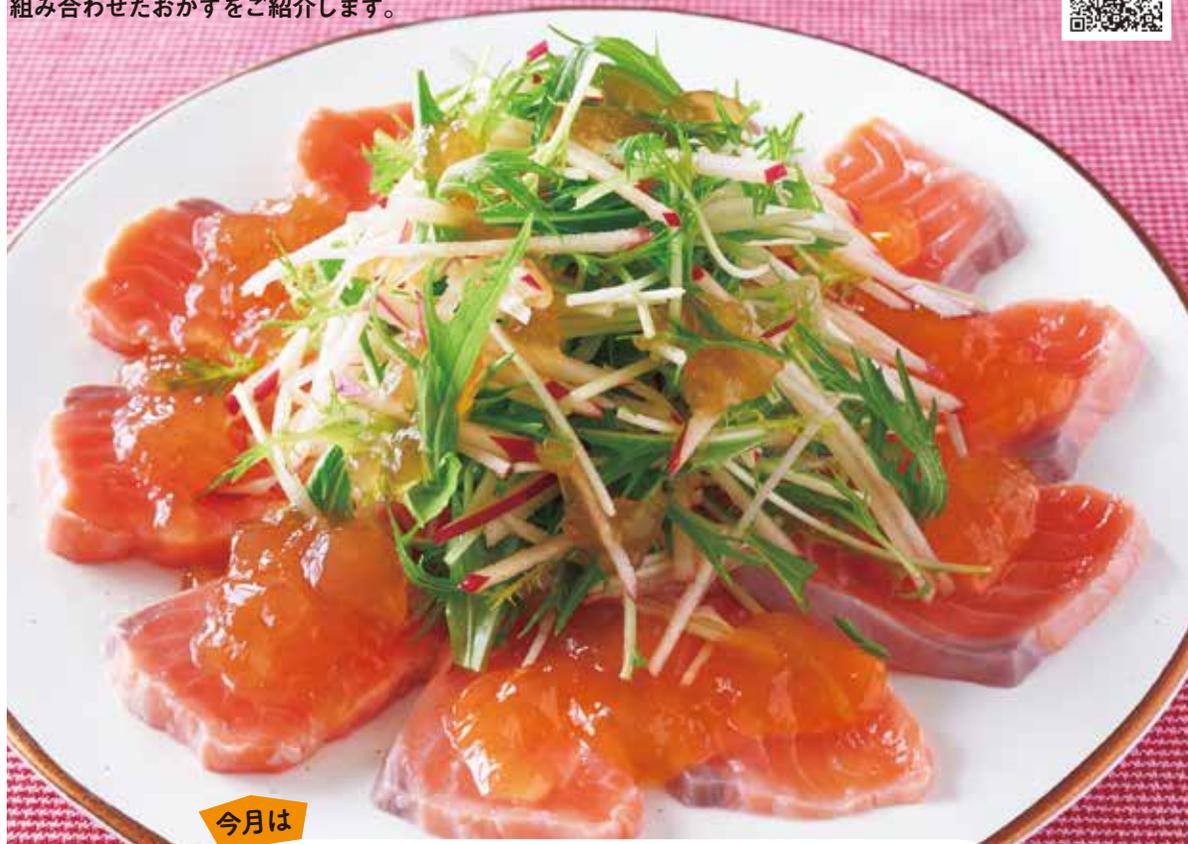


藤井恵のからだが好き 健康ごはん

●今月のテーマ●

「生活習慣病対策を意識する！」

年々、増加しているのが糖尿病や高血圧などの生活習慣病です。生活習慣病対策には、肉や魚介類、野菜などをバランスよく食べることが大切です。今月は、みんなが大好きなサーモンに、抗酸化ビタミンを複数含む水菜、食物繊維が豊富なりんごを組み合わせたおかずをご紹介します。



今月は

サーモンのだしマリネ

Recipe Card 1人分316kcal 塩分1.2g 調理時間30分⊕

Close-up!

濃厚なかつおだしのコクと味わいで簡単手軽に！



味の素KK「お塩控えめの・ほんだし」100g箱
3種のかつお節を使用し、さらに「やさしお」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし」のおいしさそのままに60%減塩*しています（*「ほんだし」比、食塩相当量分）。



味の素KK「ほんだし」120g箱
香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、香り高く上品な味わいの和風だしの素です。

*店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

からだにいい食材



栄養素をバランスよく！

水菜は抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEだけでなく、カリウム、食物繊維も含んでおり、栄養満点！サーモンは良質なたんぱく質やビタミンB6、ビタミンDが豊富です。りんごは水溶性の食物繊維であるペクチンやビタミンC、カリウムが含まれています。ペクチンは特に皮に多く含まれているので、よく洗って一緒に食べるようにしましょう。

動画でも！



材料(2人分)

サーモン(刺身用さく)…200g
水菜…1/4束(50g) りんご…1/2個

サーモンに含まれる赤い色素・アスタキサンチンには抗酸化作用があります。

マリネ液

たまねぎ(すりおろし)…小さじ2

酢…大さじ2

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし」

はちみつ…各小さじ1

塩…少々

だしジュレソース

水…3/4カップ

酢…大さじ1

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし」…大さじ1/2

粉ゼラチン、しょうゆ…各小さじ1

砂糖…小さじ1/2

だしジュレソースは粉ゼラチンを加えずに、だしソースにしても。その場合は、水3/4カップをぬるま湯大さじ1に代え、そのほかの材料と混ぜます。

ソースはジュレ状にするとサーモンや野菜によくからまるので、減塩しやすくなりますね。



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士

レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『藤井恵の腹凹ごはん』(日経BP)。

下準備

- 水菜は長さ3cmに切る。
- りんごは芯を除き、皮付きのまま長さ3cmの細切りにする。

作り方

1



ポリ袋にマリネ液の材料を合わせてサーモンを入れ、口をしっかり閉じ、冷蔵庫に1時間以上おく(時間外)。

Point マリネ液とだしジュレソースの両方に「ほんだし」を使うことで、味に一体感が出ます。

2



鍋にだしジュレソースの材料を入れて混ぜてから5分おき、弱火にかける。煮立直前に火を止め、金属製のバットなどに移す。冷めたら冷凍庫に入れて20分ほど(または冷蔵庫で2時間)冷やし固める。

3



サーモンは汁気をきり、幅4~5mmに切って器に並べ、水菜、りんごを盛る。2をフォークなどでくずしてのせる。

もう1品



さといものスープ

さといもにもカリウムが含まれています。

材料(2人分)

さといも…200g

しょうが(すりおろし)…1かけ分

水…1 1/2カップ

A 味の素KK「お塩控えめの・ほんだし」…小さじ1

塩…少々

細ねぎ(小口切り)…2本分

オリーブ油…小さじ1

1人分75kcal 塩分0.5g 調理時間15分

作り方

① さといもは皮をむいて幅1cmの輪切りにする(さといもが冷凍の場合は切らなくてよい)。

② 鍋にさといも、Aを入れて中火にかけて、さといもがやわらかくなるまで10分ほど煮る(さといもが冷凍の場合は15分煮る)。塩で味をととのえ、器に盛り、細ねぎをちらし、オリーブ油を回しかける。