野菜たっぷり！
旬の元気おかず&スープ
簡単具だくさん

塩分控えめで、味はしっかり

寒くなると、血圧が気になります。
塩分控えめの食事は、高血圧予防の第一歩。
調味料と調理のしかたを少し工夫すると、仕上がった味は減塩というよりも、
むしろ適塩。しっかりとした味になります。

料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田　裕子

写　　真●松島　均
スタイリング●吉岡　彰子

にんじんとにんにくの豆乳ポタージュ

鶏肉と花野菜のハーブグリル

耳より!豆知識

おいしい減塩料理のポイント

しょうゆやみそなどの味に慣れた日本人は、減塩というと味が物足りないと思いがちです。しかし、旬のおいしい素材を使って調味料を控えると、素材の持ち味が生きてきます。酸味や香ばしい焦げめなどで、塩辛さと異なる味を補うのもよいでしょう。にんにくやにんじん、たまねぎなどの香味野菜、ハーブなども深い味わいをかもし出す強い味方です。

調理の際は、味見をして少し物足りないくらいに仕上げるのがポイントです。食卓では、できあがった料理の微妙な味わいを感知することが大事。いきなり調味料をかけず、五感を駆使して、ひと口ひと口、ゆっくり味わいましょう。それでも物足りないときは、柑橘類の絞り汁やポン酢などを足したり、薬味やからし、わさび、ゆずこしょうなどのスパイスを少し効かせるのもよいでしょう。

鶏肉と花野菜のハーブグリル

主役の野菜たち

1人分エネルギー	295kcal
塩分	1.9g
野菜摂取量	100g（5g未満の野菜は含まず）

材料（2人分）

- 鶏肉骨付きぶつ切り…… 350g
- にんにく…… 1/2かけ
- A
  - オリーブオイル ……大さじ1
  - ドライハーブミックス …小さじ1/2
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - こしょう ……少々
- ブロッコリー ……1/3個・100g
- カリフラワー ……1/3個・100g
- 塩・こしょう ……各少々
- パセリのみじん切り ……適宜

作り方

①鶏肉に、すりおろしたにんにく、Aをまぶして、10～15分おく。
②ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けて、かために塩ゆでし、塩・こしょうを振る。
③耐熱の器に、①②を並べ、220度に熱したオーブン※で焼き色がつくまで15～18分焼く。
④器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

※オーブントースターで焼いてもよい。耐熱容器に入れた材料をアルミホイルでおおって15分焼き、アルミホイルをはずして3～4分焼いて焦げめをつける。

にんじんとにんにくの豆乳ポタージュ

主役の野菜たち

1人分エネルギー	97kcal
塩分	1.4g
野菜摂取量	105g（5g未満の野菜は含まず）

材料（2人分）

- にんじん …… 1本（150g）
- たまねぎ ……1/4個（50g）
- にんにく …… 2かけ（10g）
- バター ……大さじ1/2
- 固形スープの素 ……1/2個
- 水 …… 1カップ
- 豆乳 …… 1/2カップ
- 塩・こしょう ……各少々
- コーンフレークス ……適宜

作り方

①にんじんは皮をむいてすりおろす。たまねぎ、にんにくもすりおろす。
②鍋にバターを入れて中火で熱し、①を加える。バターが全体にまわる程度にさっといため、固形スープの素、水を加える。ふたをして焦げないように注意し、ときどき混ぜ合わせながら10～15分煮る。
③豆乳を加えて沸騰直前まで温め、塩・こしょうで調味する。
④器に盛り、コーンフレークスを添える。