

味付けのレパートリーを増やそう

電子レンジで作る 簡単ホワイトソース



【材料】

小麦粉	……………	大さじ1
バター	……………	大さじ1
牛乳	……………	130ml

【作り方】

- ① 耐熱性の容器(皿、ボール等)に小麦粉、牛乳を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①にバターを入れ、ラップをふんわりと余裕をもたせるようにしてかけ、電子レンジに1分位(バターが溶ける程度)かける。一度、取り出し、泡だて器で再度かき混ぜる。
- ③ ラップをかけなおし、さらに電子レンジに1～2分程度かける。沸騰する前に取り出してダマにならないように手早くかき混ぜて出来上がり。

Point

- 出来上がったばかりの時はゆるいように見えますが、さめるとトローツとしたソースになります

ホワイトソースを使った料理

グラタン チキンライスのホワイトソースがけ 野菜のホワイトソースあえ
(葉物の野菜が口の中で張り付かなくなり食べやすくなります)

昆布とかつお節の 合わせだし

かつお節を火にかけるのはほんの一瞬。他の材料でだしをとる場合は、寝る前や出かける前に水と一緒に鍋の中に入れておけば、簡単にできます。

【材料 (出来上がり3カップ分)】

水	……………	4カップ(蒸発分などを見込んだ量)
だし昆布	……………	6g(出来上がり重量の1%)
かつお節	……………	12g(出来上がり重量の2%)

① 昆布だしをとる

昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける(ふたはしない)。



お湯を沸騰させない!

② かつお節を入れる

気泡が出てきたら昆布をとり出し、かつお節を加える。



③ アクを取り、こす

アクが浮いてきたら、すぐ除く。沸騰してきたらすぐに火を止め、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が沈むまで待ち、こす。



ザルにたまったかつお節をギュッと絞ると苦味が出てしまうので注意!

だしを使った料理

みそ汁 うどん そうすい 茶わんむし 野菜のあんかけ
(片栗粉を入れてとろみをつけたあんは、べらべらとした葉物の野菜が食べやすくなります)

子どもの頃からのうす味で、 未来の「健康」をプレゼントしよう

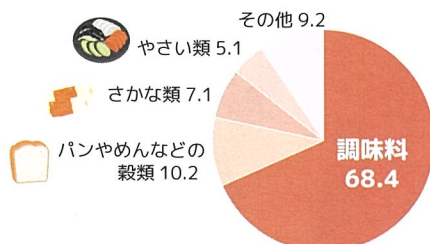


減塩のコツ 1

おかずの塩分にメリハリをつける

メインのおかず（主菜）には味をしっかりつけ、野菜の小鉢や汁物（副菜）は減塩にするなど、献立の中で味にメリハリをつけるのもおすすめです。主菜に味をしっかりつけるので満足感はキープしつつ、献立全体で減塩ができます。素材そのものおいしさにうま味やスパイスなどを組み合わせて、おいしく減塩を心がけましょう。

食塩摂取量の約7割を調味料からとっています。



食品群別の食塩相当量摂取割合(%) (20歳以上)
資料:厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査



減塩のコツ 2

減塩調味料を活用

減塩しょうゆや減塩みそなど、いつもの調味料を減塩されているものに置き換えることで食塩摂取量を減らすことができます。減塩調味料や減塩食品をスーパーなどで探してみましょう。



減塩調味料

うま味や香りはそのままに塩分を取り除くなどで製造されているので通常のしょうゆと同じように使うことができます。

食塩相当量

しょうゆ(濃口) 小さじ1(6g) **0.9g**

減塩しょうゆ 小さじ1(6g) **0.5g**

出典: 日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)



↑
食事のポイントや
レシピはこちら

幼児期は、「野菜を食べない」「ムラ食い」などのお悩みが多く聞かれます。各区保健福祉センター健康課では「栄養相談」を行っています。どうぞご利用ください。(予約制)

施設名	TEL	施設名	TEL
中央保健福祉センター健康課	043-221-2582	若葉保健福祉センター健康課	043-233-8714
花見川保健福祉センター健康課	043-275-6296	緑保健福祉センター健康課	043-292-2630
稲毛保健福祉センター健康課	043-284-6494	美浜保健福祉センター健康課	043-270-2221