

スペシャル
Special
レシピ
Recipe

塩分を抑えたい
治療食に!

“野菜だし”活用
レシピ

食事療法の継続に欠かせないおいしい治療食。そのために
広く活用されているだしですが、カツオだしや昆布だし、
コンソメとも異なる新しいだしを知っていますか？
野菜のうま味を活かし、どんな料理にも合う第三のだし
「野菜だし」でつくる治療食をご紹介します。

和風ポトフ for 減塩食

1人分の栄養成分

エネルギー..... 176kcal
たんぱく質..... 13.0g
脂質..... 5.2g
炭水化物..... 16.5g
食塩相当量..... 1.1g
★野菜だし調味料5gを使用

ポイント

「野菜だし調味料」の塩分で食材が引き締まるのを防ぐため、はじめの10分は酒のみで食材を煮ます。食材から出ただしと「野菜だし調味料」が合わさることでコクがアップ。最後に香りづけとして醤油を1、2滴たらしめます。お好みでカツオ節、しょうが、ごまを薬味に。



かぼちゃの ポタージュ for 嚥下調整食

1人分の栄養成分

エネルギー.....108kcal
たんぱく質.....3.8g
脂質.....4.6g
炭水化物.....12.5g
食塩相当量.....0.6g
★野菜だし調味料3gを使用

ポイント

とろみ剤や酵素入り固形化補助食品で食形態を調整し、常食から嚥下調整食まで応用できるポタージュ。炒め玉ねぎなどを加えなくても「野菜だし調味料」がかぼちゃの味を引き立て、コクを出してくれます。



サケのホイル焼き for 糖尿病食

1人分の栄養成分

エネルギー.....136kcal
たんぱく質.....16.2g
脂質.....5.0g
炭水化物.....4.4g
食塩相当量.....1.0g
★野菜だし調味料5gを使用

ポイント

血糖上昇の抑制に効果的な食物繊維とたんぱく質と一緒に摂取できます。軽く塩を振った生サケと野菜に「野菜だし調味料」を少量、原液のままかけるだけでコクが増すので、味付けはとても簡単です。



活用したのは
この商品!



「野菜だし調味料」

野菜をじっくり炒めてとった野菜だしをベースに塩などで味を調えた濃縮タイプの調味料

疾
患の重症化予防の観点からは、過度な塩分摂取を抑えながら、適量の糖質や必要な栄養素がとれるよう、しっかりと食べていただくために、うま味やコクを引き出す工夫が欠かせません。そのため昆布だしやコンソメを使ってきましたが、今回の「野菜だし調味料」は和食、洋食どちらにも相性がよく、余計な塩分を加えることなくうま味を付与できます。また野菜との相性はもちろん、肉や魚とも好相性です。おいしい治療食づくりに有効だと思えます。



〔レシピ考案〕
社会福祉法人緑風会 緑風荘病院
健康推進部 栄養室 統括主任
藤原恵子 先生