

保険適用

栄養指導

毎月第3木曜日

12月21日(木)
9:00~12:00

- ◆ お一人30~60分程度の個別相談です。
- ◆ 予約制となっております。
ご希望の方は先生またはスタッフまで
お気軽にお尋ねください。

私が管理栄養士です♪



ふくだ内科



クリスマス料理も手軽に簡単！減塩のひと工夫

購入すると塩分が多くなりがちなメニューも、家でひと工夫して作るだけで、塩分控えめで満足感のある一品に仕上がります。

ローストチキン

- つけダレには**はちみつ**を使うことでコクが出る
- はちみつのとろみで舌に味が残りやすい
- **ローズマリー**などの**ハーブ**を使うと更に風味豊かに！肉の臭み消しにも◎



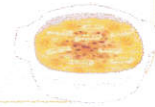
煮込みハンバーグ

- タネに**にんにくのみじん切り**を加えると、香りがアップ
- 煮汁に**ホールトマト**や**無塩のトマトジュース**を使うことで旨みをプラス
- ハンバーグに強火で**焼き目**をつけてから煮込む



グラタン

- バターは**無塩バター**を使用
- ホワイトソースは牛乳ではなく**豆乳**で作る
- チーズには塩分が多く含まれているため、少なめにかける

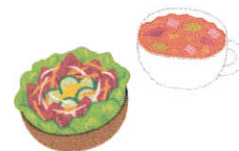


ポテトサラダ

- **じゃがいも**は**粗くつぶす**ことで味を感じやすくなる
- 塩分が多く含まれるハムなどを**使わずに挽き肉**を使用
- **粗引きこしょう**や**ゆずこしょう**で味にアクセントをつける



野菜料理を一品プラス！



野菜には、塩分を排出させるカリウムが豊富に含まれています。
サラダや具だくさんの野菜スープなどを一緒に食べるようにしましょう。

