

当院での減塩の工夫



- 朝は無塩ロールパンを使用し、副食に食塩を使う
→ パンの食塩をカット（60gのパンで0.6g）
- 酢の物やマヨネーズを使った和え物、かき揚げなど食塩をほとんど使わない一品を組み合わせる
- 調味料に片栗粉を加える
→炒め物、照焼などは、具に味が絡みやすくなります。
→炒め物の場合は、先に湯通した野菜と合わせることで味がしっかりつきます。
- 魚の塩焼きの時は、少量の塩を水や酒に溶かし、魚を漬けて下味をつける
→少量のふり塩は全体に味がゆきわたらないため
- 青菜・ブロッコリー・スパゲティなどを湯がく時に塩を加えない
- ゆがいた野菜は、水気をしっかり切ってから調味料を合わせる
→大根おろしも水気をしっかり切りましょう
- 市販のたれやソース、調味料を少量使用する
→市販のソースは食塩量が多い場合もありますが、少量使うことで、おいしくなったり、味に深みがでます。
- しょうがやゆず等の香味野菜を使用する

