

減る塩

ヘルシーキッチン

～のごし爽やか～

冬瓜の干しエビと枝豆のあんかけ

材料(3人分)

冬瓜…………… 300g
 干しエビ…………… 15g
 *戻し汁…………… 350cc
 枝豆…………… 100g
 *冷凍でもよい

【調味料】

うすくちしょうゆ
 ………………小さじ2
 料理酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 しょうが……………少々
 水溶き片栗粉……………適量

作り方

- 干しエビは、水に漬けて戻しておく。戻し汁は捨てずにとっておく。
冬瓜は食べやすい大きさに切り、皮をむいて硬めに茹でる。枝豆もサッと茹でておく。
- 鍋に、干しエビの戻し汁と干しエビ、冬瓜、調味料を加えて煮込む。
- 冬瓜が柔らかくなれば、枝豆とすりおろしたしょうがを加え、最後に水溶き片栗粉をダマにならないよう回し入れ、軽く混ぜてから火を止める。
- あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



1人分
 エネルギー
98kcal
 塩分0.8g

- 干しエビのうま味を活かしたおいしい減塩レシピです！
- しょうが風味でサッパリ召し上がれます！

ワンポイント減塩

うま味成分を活用する ～干しエビ編～



干しエビには、ベタインやタウリンと言ったうま味成分が多く含まれています。なので、野菜と一緒に炒めたり、戻し汁を風味付けの調味料として活用すると、いつもと少し違った味わいのある減塩料理ができますよ。

ベタインは肝臓へ脂肪が沈着するのを防ぐとともに、脂肪の排出を促進する作用があることから、脂肪肝を予防する働きがあるとされています。また、糖が小腸から吸収されるのを防ぎ、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する働きもあることから、糖尿病や動脈硬化の予防も期待できます。

タウリンは、体内に入るアルコールや薬、食品添加物などの化学物質、また、体内で作られたアンモ

ニアなどを分解して無毒化し、尿や便として体外に排出する解毒作用を持ちます。また、タウリンには交感神経を緩和させる働きがあるため、特に、ナトリウム（塩分）の過剰摂取による高血圧の予防に効果的であると考えられています。その他、タウリンは眼の網膜に多く存在しており、眼の疲れを回復させる働きがあるとされています。

その他、エビ類にはキチン・キトサンと言う食物繊維が、エビの殻に大量に含まれており、これにも高血圧の原因となるナトリウム（塩分）を吸着し、体外に排出する働きを持つことから血圧上昇を防ぐ効果があります。