

小樽市民の健康づくりと観光資源の融合による

# 減塩食 『伊藤 整 御膳』 レシピ

～伊藤 整の好物コンデンスミルクを隠し味に使った減塩カレーライス！！～



小樽ゆかりの小説家・詩人  
伊藤 整

(写真はウィキペディアより引用)



『伊藤 整御膳』

『伊藤 整御膳』おしながき

- ・減塩カレーライス
- ・大根の鮭マヨサラダ
- ・洋風茶碗蒸し
- ・季節の果物

## 高血圧症の小樽市民が多いって本当？！

小樽市の調査より、高血圧症で病院に通院している小樽市民は、糖尿病や脳梗塞での通院に比べ2.5倍も多いのです。高血圧症を改善することが、小樽市民の健康を守ることに繋がります。

さあ、皆で減塩食を食べましょう！

(小樽市健康増進計画 第2次健康おたる21  
計画期間：平成25年度～34年 より)

## ☆血圧が高いと、なぜ減塩をしないといけないの？

塩分を摂取すると血液の浸透圧を保つために、体内の水分が血管に集まり、血管内の水分量が多くなります。そのため、血管の壁にかかる圧力が高くなり血圧が上がります。

塩分摂取と血圧には、こんな関係があります。

「伊藤 整御膳」1人分栄養価 エネルギー611 kcal、塩分：2.0g

### 減塩カレーライス



#### 【1人分の栄養価】

エネルギー：459kcal、塩分：1.1g

《材料：2人分》

精白米……………126g  
(0.8合、出来上がり300g)  
水……………160cc  
鶏ひき肉……………40g  
豚ひき肉……………40g  
オリーブ油……………4g (小さじ1)  
にんにく……………2g  
玉葱……………100g  
人参……………40g  
じゃがいも……………60g

カレー粉……………2g  
水……………300cc  
小麦粉……………10g  
ホワイトルー……………10g  
無塩バター……………4g  
塩……………1g  
コンデンスミルク…6g  
トマトケチャップ…10g  
ウスターソース……………10g

＝作り方＝

- 1.玉葱・人参・じゃがいもは好みの大きさに切っておく。
- 2.フライパンに無塩バターを溶かし、小麦粉とカレー粉を入れ炒める。
- 3.鍋にオリーブ油とにんにくを入れてから火をつけ、にんにくの香りが出てきたら、玉葱を入れ炒める。
- 4.「3」に鶏ひき肉と豚ひき肉を入れて肉の色が変わるまで炒めたら、人参とじゃがいもを入れ、油が回ったら、お水を入れて煮込む。
- 5.灰汁が出てきたら、取り除く。
- 6.具材に火が通ったら、「2」とホワイトルー・塩・コンデンスミルク・トマトケチャップ・ウスターソースを入れてとろみが出るまで煮込む。
- 7.お皿にご飯をよそい、ルーをかける。

**大根の鮭マヨサラダ**

**【1人分の栄養価】**

**エネルギー:49kcal、塩分:0.4g**



≪材料：2人分≫

- 大根……………120g
- きゅうり……20g
- 鮭フレーク…20g
- マヨネーズ…12g

＝作り方＝

- 1.大根は拍子切りにし、柔らかくなるまでゆでる。きゅうりは輪切りにする。
- 2.鮭フレークとマヨネーズを合わせる。
- 3.大根ときゅうりを混ぜ合わせお皿に盛る。
- 4.大根ときゅうりの上に鮭マヨネーズをかける。

**洋風茶碗蒸し**

**【1人分の栄養価】**

**エネルギー:103kcal、塩分:0.5g**



≪材料：2人分≫

- 卵……………80g
- コーンクリーム缶…6g
- コンソメ粉末……0.6g
- 牛乳……………60ml
- 水……………160cc
- 片栗粉……………4g
- 水……………2g
- オクラスライス……10g
- 人参……………10g

＝作り方＝

- 1.ボールに卵を割り入れ、コーンクリーム缶と牛乳と水を混ぜ合わせる。
- 2.オクラは0.5mm幅にスライスし、にんじんは星形の片抜きでくり抜き、5mm幅にスライスしボイルする。
- 3.片栗粉と水を混ぜ合わせ、火にかけあんをつくる。
- 4.「1」の卵液を入れた器を蒸し器に入れ弱火で約7分蒸す。火を止めて7分置いておく。
- 5.出来上がった茶碗蒸しに、「3」のあんをかけ、オクラとにんじんを添える。

発行:済生会小樽病院

連絡先:済生会小樽病院 栄養管理室

0134-21-2378(直通)