元気モリモリ！減塩夕食づくり

桃李小学校　六年　清水　凛

私は最近お父さんの体の状態が心配になっています。高血圧なのにずっと塩分の多い料理を食べています。確かに塩がたくさん入った料理を食べたい気持ちは分かりますが、このままずっと塩分ばかりとっていると血圧がさらに高くなり脳卒中や心臓病などにかかるのではないかと思いました。そこで私はお父さんに減塩夕食を作りました。塩分がひかえめなだけでなく、野菜もたくさん入っている料理にしました。

その日の夕食では、具たっぷりみそ汁、えびとネギの焼きそばを作りました。ここで味の素さんの減塩調味料をたくさん使いました。

具たっぷりみそ汁は、とにかく野菜をたくさん入れて、みその量を少し減らすだけ！あっというまにできるみそ汁です。

えびとネギの焼きそばの材料は、えび、や

さしお、酒、ねぎ、麺、水、片栗粉、こしょう、サラダ油、うま味調味料「味の素」です。

えびに片栗粉をまぶして、手で揉み、流水で洗い水気をとります。背ワタをとってやさしおと酒を振り、ねぎも好きな長さで切ります。

フライパンに油大さじ二分の一を熱し、えびを炒めて表面の色が変わったら取り出します。

油大さじ一を加え、ねぎ、麺、水を加えてほぐしながら炒めます。さっき炒めたえびを戻し入れ、酒、やさしお、うま味調味料「味の素」、こしょう、サラダ油を入れてよく炒めたら完成です。塩分は一・七グラムほどしかない美味しい料理が作れました。

お父さんに食べさせてみると、「本当にこれが減塩になっているのか？味が変わらないぞ！」と言ってくれました。これからも料理を作ってあげたり、減塩のお菓子などを買ってお父さんにすすめてみようと思いました。