


塩を一切使わないポーチド・サーモンにキノアサラダ

 fujisankei.com

「塩抜きダイエット」をご存知ですか？
いま日本で流行っているダイエット法で、食事の際一切塩分を使いません。
味気が気になりますが、塩を使わなくてもおいしいレシピを料理家のひでこコルトン先生に教えてもらいました！

※取材協力：栄養士 宮下麻子さん（マンハッタン・ウェルネス・メディカル総合診療所）
<http://ameblo.jp/foodfortruebeauty>

塩抜きダイエット

日本で話題の「塩抜きダイエット」は食事の際、塩分を抜くというダイエット法。
塩分はむくみや体重の増加につながるためいいダイエットになるんだそうです。
ただし塩分は体には必要なものなので、実施する際はいくつか注意点があります。

塩抜きダイエットの注意点

- ・期間は3日が限度。ただし途中で気分が悪くなったら1日でもすぐ止めること。
- ・薬を飲んでいる人は行わない。
- ・スポーツは避ける。
- ・水をたくさん飲む。（コップ5～6杯ほど）

塩分はしょうゆ、味噌、マヨネーズなど様々な調味料に入っているので一切使わないとなると難しいですが

強い味方なのはレモン、こしょう、ガーリック、しょうが、魚のだしや昆布です！

そんな中、今回ご紹介したレシピはレモンとハーブを使い、野菜の自然な味を生かした料理です。



塩を一切使っていないキノアサラダ

材料<4人分> キノア：2カップ

水：3カップ

プチトマト：20個

フェンネル：1個

赤ピーマン：1個

1. 鍋に水を沸騰させ、キノアをいれる。
2. プチトマトをいれ、少しかき混ぜてからふたをして約20分調理する。
※キノアにトマトの味を染み込ませるのがポイントです！
3. キノアを調理している間に野菜を用意。フェンネルは薄切りにし、赤ピーマンは細かく切る。
4. キノアが出来上がったら熱々の状態で野菜と混ぜれば完成！※キノアの熱で野菜にちょうどいい具合の熱が通ります。

レモンとハーブのポーチド・サーモン

材料<4人分>

サーモン：4切れ

水：6 カップ

シャンパンビネガー：1/3 カップ

ディル：適宜

ソース

グreekヨーグルト：1カップ

キュウリ：1/4本

セロリ：1/4本

ガーリックパウダー：小さじ1/2

レモン汁：大さじ1/2

レモンの皮（すりおろし）：大さじ1

こしょう：少々

1. まずはソース作り。セロリとキュウリをみじん切りにする。この時キュウリの種部分はいれないようにする。
2. 野菜をいれたボウルにグreekヨーグルト、レモンの皮、レモン汁、ガーリックパウダーとこしょうを加えてよく混ぜる。
これでソースは完成！

☆塩抜きダイエットをしていない人には、グreekヨーグルトの分量を半分にして残りをマヨネーズに変えると○

3. デイルの茎を落とし、沸騰したお湯に入れる。シャンパンビネガーも加え、ふたをして沸騰させる。

※お湯にしっかりデイルの香りをつけることがポイント！

4. 沸騰したらサーモンをいれ、約7分調理する。
5. ゆで上がったらサーモンの水気を切る。
6. お皿にキノアサラダを盛り、サーモンをのせてソースをたっぷりかける。

仕上げにレモンの皮を振りかければ完成！



素材そのものの味を生かしたレシピです。塩を一切断つのは難しくても、1食だけで減塩をするのは健康にとってとてもいいこと。

これをきっかけに減塩してみてはいかがでしょうか？
