

3月 栄養だより



令和5年3月発行
龍野中央病院 栄養科

薬味のすごい役割を知ろう！！

薬味とは？

◎食べ物に加えて、風味を増し食欲を高める野菜や香辛料のこと
代表的なものに

ねぎ、三つ葉、生姜、ミョウガ、わさび、にんにく、シソ、大根（大根おろし）、などがある

薬味のメリット

食欲増進

香りや風味を添える他にも、季節や彩りを表す役割がある。
例) 冷奴の上にねぎと生姜をプラス
納豆の上にねぎやシソをプラス



減塩効果

薄味でも薬味を足すことで香り豊かで充実した食事に。
生活習慣病予防にも役立ちます

例) さんまの塩焼き
さんまに付ける塩を減らし、大葉や大根おろし、すだちを添える！



疲労回復



ねぎの強い香り→血行を良くする働き
大根おろし→胃もたれを改善する働き
生姜→発汗を促して冷え性の改善に
柚子の皮→リラックス効果や血行を良くする働き

消臭効果

肉や魚を調理するとき、下味に生姜やねぎをつかうと
臭みが消え、身がやわらかくなる

薬味は食卓の縁の下の力持ち！

毎日食べて元気な体に♪



薬味を使った！！

😊おすすめレシピ😊

～豆腐の香り揚げ～

材料（2人分）

木綿豆腐・・・150g
（3つパックがおすすめです♪）

A・塩・・・2つまみ

・小麦粉・・・小さじ2

B・卵・・・小さじ2

・水・・・大さじ1と1/3

・小麦粉・・・大さじ2

大葉・・・お好きな量

みょうが・・・お好きな量

生姜チューブ・・・小さじ1

【ねぎ、みつばでもOK！】



～作り方～

- ① 豆腐は水気を切って三角に切る
- ② ①にAを混ぜたものを薄くまぶす
- ③ Bをさっくり混ぜ、大葉とみょうがを加える
- ④ 揚げ油を180℃に熱し、②に③の衣をつけて、薄いきつね色になるまで揚げる