

うす味でおいしく食べよう



高血圧予防のレシピ(平成27年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	50g	200g
麦	… 研ぐ(洗う)	5g	20g

<作り方>

- 1.米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《いわしのカレー風味漬け》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
いわし	… 頭とはらわたを取り除く	80g	320g
塩	} A	0.4g	小さじ1/3
酒		3g	大さじ1弱
にんにく(チューブ)		0.3g	1.2g
小麦粉		適量	適量
油		3g	大さじ1
牛乳	} B	20g	80g
濃口しょうゆ		3g	大さじ2/3
砂糖		2g	大さじ1弱
カレー粉		0.6g	2.4g
玉ねぎ	… くし切り	50g	200g
赤ピーマン	… 短ざく切り	15g	60g
小松菜	… 3cm長さにざく切り 下ゆでをする。	30g	120g

<作り方>

- 1.いわしは頭とはらわたを除き、Aをふる。
- 2.玉ねぎはくし切り、小松菜は3cmのざく切りに切る。
- 3.Bを混ぜ合わせる。
混ぜ合わせたら、Bの調味料を鍋に入れ、弱火で温める。
ふつふつと沸騰したら、火を止める。
- 4.イワシの汁気を拭き取り、小麦粉をまぶしつけ、
油を熱したフライパンにいれる。
- 5.切った玉ねぎ、パプリカをフライパンでイワシと
一緒に焼く。
- 6.熱いうちに3の中に焼いたイワシ、玉ねぎ、パプリカ、
下ゆでしたチンゲン菜をいれ、15~20分おいて
味をなじませる。

《三色香い酢和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
かぶ	… いちょう切りし、さっとゆでる。	40g	160g
にんじん	… いちょう切りし、さっとゆでる	20g	80g
みつば	… さっとゆで、ざく切りにする。	10g	40g
しょうが	… せん切り	1g	4g
砂糖	} A	2g	大さじ1弱
酢		6g	大さじ1・2/3
うす口しょうゆ		2g	大さじ1/2

<作り方>

- 1.みつばは、さっとゆで、ざく切りにする。
かぶ、にんじんをいちょう切りにし、さっとゆでる。
さっとゆでた後、かぶ、にんじん、みつばは、水気を切る
- 2.Aを混ぜる。
- 3.1とAを混ぜ合わせ、うつわに盛る。



《とろ～りきのこの中華スープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
なめこ(袋詰)	…さっと水で洗う。	25g	100g
えのき	…2cmのざく切り	10g	40g
ねぎ	…3cmのざく切り	5g	20g
水		150cc	600cc
うす口しょうゆ	} A	1g	小さじ1・1/3
こしょう		少々	少々
ごま油		2g	小さじ2
中華だし(顆粒)		1g	4g

＜作り方＞

1. 鍋に水を入れ、なめこ、えのきを入れ、火にかける。
2. なめこ、えのきに火が通ったら、ねぎを入れる。
Aを入れて味を調える。



《ぶどうのくず茶きん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ぶどう	… 湯通しし、皮を取り除く	1個	4個
レモン汁		1cc	4cc
くず粉		6g	24g
水		62cc	250cc
砂糖		6g	大さじ2・1/2
《準備するもの》			
ラップ		1枚	4枚
輪ゴム		1つ	4つ

＜作り方＞

1. ぶどうは、さっと湯通しし、冷水にとり、皮を取り除く。
レモン汁を混ぜ合わせる。
2. ボールにくず粉を入れ、水を少しずつ加えてとき混ぜ、
砂糖を加えて混ぜる。
3. なべに2を2/3量入れ、中火にかけ、透明になるまで
木べらなどで混ぜ合わせながら加熱する。
火から下ろし、残りの2を加えてよく混ぜる。
4. 3の3/4量をそれぞれラップに人数分のせ、
水気をきとったぶどうをおく。
5. その上に残りの3の1/4量をのせ、ぶどうを包むようにし
茶巾絞りにして輪ゴムでしっかりしばる。
6. ラップをはずしてうつわに盛る。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ご飯	195	4.9	0.5	40.9	3	0.5	0
イワシのカレー風味漬け	265	18.1	15.1	12.2	145	2.7	1.1
三色香り酢和え	28	0.6	0.1	6.5	18	0.2	0.3
とろ～りきのこの中華スープ	28	1.0	2.1	2.4	10	0.4	0.7
ぶどうのくず茶きん	52	0.1	0.0	13.2	2	0.1	0
合計	568	24.7	17.8	75.2	178	3.9	2.1

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜
淡色野菜
野菜量

80g
90g
170g

