

うす味でおいしく食べよう



高血圧予防のレシピ（平成26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。

＜＜エビと野菜の黒こしょういため＞＞えび1人4～5匹

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量	
むきエビ	… 洗って背開き	60g	240g	
卵白	A	1/8個	1/2個	
酒		1cc	4cc	
こしょう		少々	少々	
片栗粉		4g	16g	
サラダ油	… a	2g	8g	
ぶなしめじ	… 石づきを除いてほぐす	30g	120g	
えのき	… 半分に切る	15g	60g	
パプリカ(赤)	… 乱切り	10g	40g	
パプリカ(黄)	… 乱切り	10g	40g	
チンゲン菜	… 4～5cm長さ	30g	120g	
ぎんなんの水煮		6g	24g	
サラダ油		適量	適量	
バター(食塩不使用)	B	3g	12g	
白ねぎ		… 1cm幅の半月切り	3g	12g
にんにく		… みじん切り	1g	4g
あらびき黒こしょう		0.5g	2g	
水	C	20cc	80cc	
薄口しょうゆ		5cc	20cc	
砂糖		0.5g	2g	
片栗粉		2g	8g	

＜作り方＞

1.エビは水洗いし軽く水気をふき、背開きにしてAをからめる。

2.片栗粉、サラダ油 a を順に加えてからめる。

3.鍋にお湯を煮立たせ、ぎんなん、しめじ、えのき、パプリカチンゲン菜を入れてさっと茹でてざるにあげる

※熱の通りにくいチンゲン菜の茎、しめじ、えのき、パプリカ、銀杏、チンゲン菜の葉の順に加える

4.Cを混ぜ合わせておく

5.フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2のエビを入れて全体的にピンク色になるまで炒め、Bを加えていため合わせる。

6.ゆでた野菜を入れて炒め合わせ、Cを2回に分けて加え、全体にからめる。

《ごぼうのカレーマヨサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ごぼう	… 4cm細切り ゆがく	40g	160g
にんじん	… 4cm細切り ゆがく	20g	80g
ピーマン	… 細切り ゆがく	5g	20g
マヨネーズ	A	6g	24g
ヨーグルト		6g	24g
カレー粉		0.5g	2g
塩		0.1g	0.4g
こしょう		少々	少々

＜作り方＞

1. 細切りしたごぼうは、酢水に放して軽く水を切る。
2. ごぼう、にんじん、ピーマンはそれぞれ歯ごたえが残る程度にゆがく。
※水気はしっかり切っておく。
3. ボウルにAを合わせ、2を入れて混ぜ合わせる。
塩、こしょうで味付けする

《クリームコーンの卵スープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
クリームコーン(缶詰)	A	50cc	200cc
水		100cc	400cc
鶏がらスープの素		1g	4g
こしょう		少々	少々
片栗粉		4g	16g
卵		1/2個	2個
ごま油		2g	8g
パセリ		少々	少々

＜作り方＞

1. 鍋にAを合わせて火にかけ、煮立ったら鶏がらスープをいれ、こしょうで味をととのえる。
2. 片栗粉を水で溶き入れ、とろみをつける。
3. 卵を細く回し入れ、ひと煮し、ごま油を入れる。
4. 器に盛り、パセリをかける

《梨のコンポート》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
梨		1/4個	1個
水	A	100cc	400cc
砂糖		4.5g	大さじ2
レモン汁		1.2cc	小さじ1
ミント		適量	適量

＜作り方＞

1. 梨は皮をむいて1個を16等分にする。
2. 鍋にAと梨を入れて火にかけ、水分がなくなるまで弱火でコトコト煮込む。
3. 水分がなくなって梨が透き通ったら取り出して、冷蔵庫に入れて冷やす。

＜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	3.4	0.5	42.4	3	0.5	0
エビと野菜の黒こしょういため	162	14	6.2	14	73	1.6	1.2
ごぼうのカレーマヨサラダ	83	1.3	4.8	9.1	35	0.5	0.2
クリームコーンの卵スープ	112	4	4.8	12.7	15	0.7	0.5
梨のコンポート	48	0.2	0.1	12.5	2	0	0
合計	600	22.9	16.4	90.7	128	3.3	1.9

☆今日の献立の野菜摂取量☆

野菜量	168g
緑黄色野菜	75g
淡色野菜	93g