

# うす味でおいしく食べよう



高血圧予防のレシピ（平成25年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

### 《鮭の混ぜずし》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
精白米		50g	200g
精白粒麦		5g	20g
酢	} A	15cc	60cc
砂糖		3g	小さじ4
鮭フレーク	} B	15g	60g
すり胡麻		1g	小さじ1強
青しそ…みじん切り		1g	2枚
甘酢しょうが…みじん切り		10g	40g
ミニトマト		20g	80g

#### ＜作り方＞

1. 米と麦は洗い、水加減して炊飯する。
2. 炊き上がったご飯にAを混ぜてずし飯を作る。
3. 2にBを混ぜて器に盛る。
4. 周りにミニトマトを輪切りして飾る。



### 《豚肉と枝豆の炒め物》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
豚もも薄切り肉…1.5cm幅に切る	}	40g	160g
玉ねぎ…薄切りする		40g	160g
にんじん…せん切りする		10g	40g
ピーマン…せん切りする		10g	40g
枝豆…茹でて皮をむいて薄皮をとる		20g	80g
サラダ油		2cc	小さじ2
八方だし		3cc	大さじ1弱
片栗粉…同量の水で溶いておく		2g	大さじ1弱

#### ＜作り方＞

1. フライパンに油を熱し、肉、にんじん、玉ねぎを炒め、ピーマンと枝豆を加え八方だしで味を調える。
2. 水溶き片栗粉を廻し入れとろみをつけ、器に盛る。

### 《きゅうりの簡単和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
きゅうり…輪切りする		30g	120g
みょうが…せん切りする		5g	20g
出し昆布の残り…せん切りする		15g	60g
なめたけ(瓶)		10g	40g

#### ＜作り方＞

1. ボールに材料を入れてよく混ぜて、15分置いて器に盛る。

### 《かぼちゃのいとか煮》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
かぼちゃ…2cm角に切る		50g	200g
あずき(乾)…茹でておく		10g	40g
砂糖		3g	12g
薄口しょうゆ		1g	4g

#### ＜作り方＞

1. 鍋に材料を合わせてことこと煮込む。



《味噌汁》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
キャベツ…1cm角に切る	30g	120g
ごぼう…斜め薄切りする	5g	20g
しめじ…石づきをとり、小房にほぐす	10g	40g
出し汁	150cc	600cc
味噌	6g	24g

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁を入れ野菜を柔らかく煮る。
2. 味噌を立てて器に盛る。

＜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)
鮭の混ぜすし	271	7.9	3.7	49.4	28	0.8	0.3
豚肉と枝豆の炒め物	136	12.0	5.7	8.9	30	1.0	0.3
きゅうりの簡単和え	24	1.5	0.2	8.9	81	0.6	1.1
かぼちゃのいところ煮	91	3.0	0.4	19.2	15	0.8	0.2
味噌汁	26	2.0	0.5	4.6	26	0.4	0.9
合計	548	26.4	10.5	91	180	3.6	2.8

◆ MEMO ◆