

♪ うす味でおいしく食べよう ♪



高血圧予防のレシピ(平成 28 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。

《タンダーチキン》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏むね肉	…	一口大にそぎ切り	60g	240g
おろしにんにく	}	漬けだれ	2g	8g
おろししょうが			2g	8g
ケチャップ			9g	36g
さとう			1g	小さじ1強
カレー粉			1g	4g
プレーンヨーグルト			30g	120g
塩			0.3g	小さじ1/4弱
こしょう		少々	適量	
オリーブオイル			1g	小さじ1
(付け合せ)				
レタス	…	食べやすい大きさにちぎる	20g	80g
きゅうり	…	ななめ薄切り	20g	80g
トマト	…	くし切り	1/4玉	1玉
マヨネーズ			4g	16g

＜作り方＞

1. 鶏むね肉にフォークで何ヶ所か穴をあけ、漬けだれに30分以上漬け込む。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、1を並べ蓋をして両面焼く。
3. 器に盛り、付け合せを添える。



《ナムル》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
もやし	…	さっと茹でて丘上げ	30g	120g
ほうれん草	…	茹でて4cm幅に切る	20g	80g
人参	…	4cmのせん切りにして茹でる	10g	40g
薄口しょうゆ	}	A	2g	小さじ1・1/3
さとう			1g	小さじ1・1/3
ごま油			1g	小さじ1
いりごま			1g	4g
おろしにんにく			0.5g	2g

＜作り方＞

1. 野菜はよく絞り、水気を切る。
2. 合わせたAで1の野菜を和え、器に盛る。



《キャベツとベーコンのスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
キャベツ	… 4cmの短冊に切る	60g	240g
たまねぎ	… 繊維に沿って薄切り	20g	80g
ベーコン	… 1cm幅に切る	10g	40g
オリーブオイル		0.5g	小さじ1/2
水		150cc	600cc
顆粒コンソメ		2.5g	10g
あらびき黒こしょう		少々	適量

＜作り方＞

1. 鍋にオリーブオイルとベーコンを入れ軽く炒め、キャベツ、たまねぎを加えしんなり炒める。
2. 1に水、顆粒コンソメを加え、煮立ったらアクをとり、弱めの中火で煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら器にそそぎ、好みであらびき黒こしょうを振る。

《りんごのコンポート》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご	… 皮をむき8等分	1/4玉	1玉
さとう		7g	28g
レモン汁		1g	4g

＜作り方＞

1. りんご、さとう、レモン汁を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて弱火でコトコト煮込む。
2. 水分がなくなり、りんごが柔らかくなったらあら熱をとり、器に盛って冷蔵庫で冷やす。



＜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	0.0
タンドリーチキン	241	13.9	15.5	10.3	60	0.8	0.9
ナムル	32	1.4	1.6	3.8	28	0.6	0.3
キャベツとベーコンのスープ	72	2.4	4.7	6.0	31	0.3	1.3
りんごのコンポート	68	0.2	0.1	18.0	2	0.0	0.0
合計	608	21.2	22.4	80.5	125	2.2	2.5

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	80g
淡色野菜	150g
野菜量	230g