

♪ うす味でおいしく食べよう ♪



高血圧予防のレシピ(平成 29 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

# ♪♪うす味でおいしく食べよう♪♪

平成29年度

## 《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	6g	24g

### ＜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。

## 《鮭のレモン風味漬け》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鮭		80g	320g
こしょう		少々	少々
小麦粉		3g	大さじ1・1/3
油		3g	大さじ1
玉ねぎ	} 千切り	30g	120g
人参		10g	40g
青ピーマン		10g	20g
黄ピーマン		5g	20g
レモン	…薄くスライス(一人2枚)	1/6個	2/3個
さとう	} A	5g	大さじ2・1/3
酢		8g	大さじ2強
しょうゆ		4g	小さじ2・2/3

### ＜作り方＞

1. 野菜の千切りとレモンをAに漬け込む。
2. 魚にこしょうをふり、しばらく置いた後、小麦粉をまぶす。
3. フライパンに油を入れて熱し、2の両面を焼く。
4. バットに焼いた魚と1を入れ、15～20分置いて味をしみ込ませ、器に盛る。



## 《ひじきとエリンギのガーリック炒め》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ひじき	} 水でもどす	4g	16g
水		15cc	60cc
エリンギ	… 2cm幅に切って裂く	30g	120g
春菊	… 1cm長さに切る	20g	80g
たかの爪(輪切り)		2～3個	8～12個
にんにく	… 薄皮をむいてスライス	2g	8g
オリーブ油		3cc	大さじ1
しょうゆ		2g	小さじ1・1/3
ブラックペッパー		少々	少々

### ＜作り方＞

1. フライパンにオリーブ油、たかの爪、にんにくを入れ、弱火で加熱し香りが立ったら、ひじき、エリンギを加えて炒める。
2. 春菊を入れ火が通ったら、しょうゆで味付けし、最後にブラックペッパーを入れ混ぜる。



＜具沢山味噌汁＞

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
なす	…	いちょう切りにし水にさら	20g	80g
ごぼう	…	さがきにし水にさらす	15g	60g
しめじ	…	いしづきを取り、ほぐす	20g	80g
にんじん	…	いちょう切り	10g	40g
厚揚げ	…	2cm長さの薄切り	20g	80g
小ねぎ	…	小口切り	3g	12g
だし汁			150cc	600cc
味噌			6g	大きさ1・1/3
しょうが			2g	8g
すりごま			1g	4g

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁、なす、ごぼう、にんじんを入れ火にかけ、沸騰したら、火を弱めて煮る。
2. しめじ、厚揚げ、しょうがを入れて火が通ったら、味噌をとく。
3. 最後に小ねぎを散らし、すりごまをふりかける。



＜栗あずき寒天＞

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
栗甘露煮	…	4等分に切る	5g	20g
こしあん			10g	40g
粉寒天			0.4g	1.6g
砂糖			3g	大きさ1・1/3
水			50cc	200cc

＜作り方＞

1. 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、沸騰させて煮溶かす。
2. 沸騰したら弱火にし、こしあんと砂糖を入れて、溶けたら火からおろす。
3. 栗の甘露煮をバットに並べ、2を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 人数分に切り分けて、お皿に盛る。



＜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	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0
鮭のレモン風味漬け	193	19.0	6.5	13.6	31	0.6	0.9
ひじきとエリンギのガーリック炒め	48	2	3.3	5.7	65	0.7	0.5
具沢山味噌汁	74	4.8	3.3	7.7	85	1.2	0.9
栗あずき寒天	51	1.2	0.1	11.7	4	0.4	0
合計	601	31.0	13.8	89.9	189	3.4	2.3

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	58g
淡色野菜	115g
野菜量	173g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士