

♪ うす味でおいしく食べよう ♪



高血圧予防のレシピ(平成 30 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30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。

《牛肉と大根のキムチ煮》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
牛肉(もも肉)	}	もみ込んでおく	50g	200g
焼肉のたれ			3g	小さじ2
大根…1.5cm幅のいちよう切り			80g	320g
キムチ			15g	60g
油			2cc	8cc
水	}	a 合わせておく	50cc	200cc
酒			7g	小さじ2弱
鶏がら(顆粒)			0.5g	2g
片栗粉	}	とろみ用	小さじ1/2	小さじ2
水			大さじ1/2	大さじ2
かいわれ大根…根を切り洗っておく			2g	8g

＜作り方＞

1. 牛肉は焼肉のたれを加えてもみ込む。大根は下ゆでしておく。
2. フライパンに油を入れ牛肉を炒め、色が変わったらキムチを入れ炒める。
3. 下ゆでした大根とaを2に加えて煮る。(ある程度、煮詰める)
4. 仕上げに水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
5. 皿に盛り、かいわれ大根を散らす。



《もやしときくらげのからし酢和え》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
大豆もやし			60g	240g
人参…千切り			8g	32g
きゅうり…千切り			20g	80g
きくらげ(乾燥)…水で戻して千切り			0.5g	2g
からし(練り)	}	合わせておく	適量	適量
砂糖			2g	大さじ1弱
穀物酢			8cc	大さじ2強
濃い口しょうゆ			2g	小さじ1と1/2弱
ごま油			1cc	4cc
すり胡麻			0.5g	2g

＜作り方＞

1. もやしは洗って茹でる。その後、冷ましておく。きゅうり、人参は色よく茹で冷ましておく。それぞれ水気を絞っておく。
2. きくらげは切った後に茹で、冷ましておく。
3. 調味料は合わせておく。
4. 食べる直前に和え、最後にすり胡麻を加える。

《ミルク豚汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
木綿豆腐	… 1cm角に切る	30g	120g
豚バラスライス	… 1cm幅に切る	5g	20g
人参	… いちょう切り	10g	40g
たまねぎ	… 薄くスライス	20g	80g
生しいたけ	… 薄くスライス	10g	40g
板こんにゃく	… 1cm長さの薄切り	10g	40g
こねぎ	… 小口切り	1g	4g
だし汁		120cc	480cc
普通牛乳		30cc	120cc
味噌		7g	28g

＜作り方＞

1. こんにゃくは下ゆでしておく。
2. 鍋にだしを入れ、豚肉、人参、玉ねぎ、こんにゃく、生しいたけを加え柔らかくなるまで煮る。火が通ったら牛乳と豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
3. 最後に味噌を溶く。
4. 汁椀に注ぎ、小ねぎを散らす。

《洋ナシの寒天ゼリー》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
洋ナシ(生)	… 1.5cm幅の角切り	40g	160g
水		70cc	280cc
レモン汁		2cc	8cc
砂糖		4g	16g
寒天		0.5g	2g

＜作り方＞

1. 鍋に水と寒天を入れ火にかけ、完全に溶かす。その後、砂糖を加える。荒熱が取れたらレモン汁を加える。
2. 洋ナシは皮をむいたら、カットして器にいれておく。
3. 1を2の中に流しこむみ、冷蔵庫で冷やし固める。

洋なしの廃棄率-15%(一人50gで計算)

※あればミントの葉を添えると見ためもきれいです。

＜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	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0
牛肉と大根のキムチ煮	187	10.6	11.6	7.4	30	1.5	0.6
もやしときくらげのからし酢あえ	55	2.8	2.4	6.0	30	0.7	0.4
ミルク味噌汁	91	5.5	4.7	7.4	82	0.7	1.1
洋なしの寒天ゼリー	38	0.1	0.0	10.3	3	0.1	0
合計	606	23.0	19.3	82.3	149	3.5	2.1

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	19g
淡色野菜(きのこを含む)	192.5g
野菜量	211.5g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士