

♪ うす味でおいしく食べよう ♪



高血圧予防のレシピ(令和元年度)

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♪♪

令和元年度

《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。

《白身魚の海苔あんかけ》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
タラ(切り身)			80g	320g
黒こしょう			少々	少々
酒			2g	8g
小麦粉			3g	12g
油(魚用)			5g	20g
＜海苔あんかけ＞				
ねぎ	…	斜めに薄切り(長さ4cm)	20g	80g
人参	…	千切り(長さ4cm)	5g	20g
小松菜	…	4cmに切る	10g	40g
焼きのり	…	1cm角にちぎる	全型1/2枚	全型2枚
油(炒め物用)			3g	12g
八方だし			8g	32g
水			8g	32g
片栗粉	}	とろみ用	1.5g	6g
水			3cc	12cc

＜作り方＞

1. タラの表面の水分をふき取り黒こしょうと酒を両面にまぶす
2. タラの表面の水分をふき取り、小麦粉をまぶす。フライパンに油(魚用)を入れ、片面をこんがり焼き(6分)、裏返し蓋をして蒸す(3分)。焼きあがったらお皿に盛る。
3. フライパンに油(炒め物用)を入れ、人参を炒める
4. 人参がしんなりしたら、小松菜、ねぎ、八方だし・水を加えひと煮立ちさせる。
5. フライパンの火を止め、のりを入れ、片栗粉と水をあわせたものを回し入れ良くかき混ぜながら火にかけとろみを付け、タラにかければ完成。



《ジンジャー春雨サラダ》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
はるさめ			10g	40g
きゅうり	…	千切り(長さ4cm)、湯通しする	20g	80g
しょうが	…	千切り	1g	4g
ミニトマト	…	湯通し後、4等分に切る	10g	40g
ツナ	…	油を切る	10g	40g
マヨネーズ			5g	20g
黒こしょう			少々	少々

＜作り方＞

1. お湯を沸かす。きゅうり、ミニトマトは、さっと湯通しし、ボールに春雨をいれ、お湯を春雨が浸るくらいまで入れる。(2～3分)
2. お湯で戻した春雨をざるにあげ、冷ましておく。
3. 春雨が冷めたら、ミニトマト以外の具材と調味料を混ぜる。
4. 器に盛り、ミニトマト切って周りに飾り完成。



《具沢山味噌汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
キャベツ	… 一口大にざく切り	20g	80g
もやし		10g	40g
にんじん	… 4cm千切り	5g	20g
にら	… 4cmに切る	5g	20g
油揚げ	… 油抜き後縦半分にして細切り	5g	20g
だし汁		150cc	600cc
味噌		11g	44g

＜作り方＞

1. 鍋で油揚げの表面をカリッとするまで焼く
2. だし汁を入れる
3. 沸騰してきたら野菜をいれ煮込む
4. 具が煮えたら味噌を溶かして完成。



《りんごのココア和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご	… 角切りにする	1/3個	1と1/3個
アーモンド	… 粗めに砕く	2粒	8粒
ココア(粉末)		小さじ1/2	小さじ2

＜作り方＞

1. アーモンドは生の場合、ローストする
2. りんごの上にココアをふりアーモンドを散らして完成。

＜栄養量＞ (1人分)

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
具沢山味噌汁	43	2.6	1.1	6.2	33	0.6	0.8
白身魚の海苔あんかけ	169	15.6	8.3	7.3	57	0.7	0.8
ジンジャー春雨サラダ	102	2.3	5.9	10.2	10	0.3	0.2
りんごのココア和え	49	0.7	1.4	10.1	8	0.3	0
合計	598	25.2	17.3	85.0	112	2.4	1.8

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	85g
淡色野菜(きのこを含む)	65g
野菜量	150g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士