

♪♪うす味でおいしく食べよう♪♪



高血圧予防のレシピ(令和2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2年度
10月

《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。

《鮭のマヨパン粉焼き》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
鮭	}	鮭に塩・こしょうをふる	1切れ(60g)	4切れ(240g)
塩			少々	0.8g
こしょう			少々	少々
マヨネーズ			3g	大1(12g)
くるみ(炒り)	…細かく刻む		2g	8g
パン粉(乾)	}	A 合わせて おく	3g	12g
パセリ(乾)			少々	0.4g
タイム(乾)			少々	少々
油			3g	大1(12g)
(付け合わせ)				
かぼちゃ	…幅5mmのスライス		20g	80g
ブロッコリー	…子房に分けて茹でる		15g	60g

＜作り方＞

1. 鮭の表面にマヨネーズを塗り、Aをまぶし付ける。
2. フライパンに油をひき1.を入れ、中火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で焼きこんがりとなったら、器に盛る。
(※焦げやすいので、火加減に注意する)
3. 2.のフライパンをペーパーで拭き、かぼちゃの両面を焼く。かぼちゃ、ブロッコリーを器に盛る。




《チンゲン菜とえのきのだし煮》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
チンゲン菜	…4~5cm長さに切り、 葉と根元を分けておく		60g	240g
えのき	…石づきを切り除き、長さ半分に切る		15g	60g
パプリカ(黄)	…幅3mmのスライス		15g	60g
しらす干し			2g	8g
こいくち醤油			2g	8g
だし汁(かつお・こんぶ)			60cc	240cc

＜作り方＞

1. 鍋にだしを入れ煮立て、チンゲン菜の根元を入れひと煮する。
2. 1.にチンゲン菜・えのき・パプリカを加え蓋をし、中火で2~3分煮る。しんなりとなったら醤油を加えて全体を混ぜ、ひと煮する。
3. 皿に盛り、しらす干しをかける。

《豆乳クラムチャウダー》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
あさり（水煮缶）	1cm角に切る	15g	60g
じゃがいも		20g	80g
にんじん		15g	60g
玉ねぎ		25g	100g
バター（有塩）		2g	8g
小麦粉		3g	12g
水		60cc	240cc
無調整豆乳		80cc	320cc
コンソメ（顆粒）		1g	4g
塩		少々	1.2g
こしょう		少々	少々
パセリ（乾）		適量	適量

＜作り方＞

- 鍋にバターを入れ、中火で溶かし1cm角に切った野菜を入れ炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、薄力粉を加え中火で炒め、全体がなじんだら水を加えて煮る。
- じゃがいもに火が通ったら、あさり・豆乳コンソメを加えて弱火で煮る。
- 塩、こしょうを加えて混ぜ、皿に盛りつける。
- パセリを飾る。

《柿ゼリー》



材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
柿…皮をむき、一口大の大きさに切る		40g	160g
水	A	50cc	200cc
砂糖		小1（3g）	12g
レモン汁		2cc	8cc
粉ゼラチン	B：ふやかす	1g	4g
水		10cc	40cc
ミント（あれば）		適量	適量

＜作り方＞

- 一口大に切った柿を容器に入れる。
- 鍋にAを入れ、砂糖が溶けるまで熱する。
- 2.にBを入れ、弱火で溶かす。
（※沸騰させないように注意する）
- 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

＜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)
麦ごはん	236	4.1	0.6	51.3	4	0.5	0.0
鮭のマヨパン粉焼き	169	15.2	9.4	5.4	23	0.7	0.4
チンゲン菜とえのきのだし煮	18	2.0	0.2	3.3	74	0.9	0.5
豆乳クラムチャウダー	112	7.0	3.7	12.4	40	5.6	0.9
柿ゼリー	39	1.0	0.1	9.5	4	0.1	0.0
合計	574	29.3	14.0	81.9	145	7.8	1.8

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	110g
淡色野菜（きのこを含む）	55g
野菜量	165g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士