

♪♪うす味でおいしく食べよう♪♪



高血圧予防のレシピ(令和3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3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。

《鮭のホイル焼き》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
鮭	}	鮭にこしょうをふる	1切れ(60g)	4切れ
こしょう(黒)			少々	少々
しめじ	…	石づきを切り、子房に分ける	30g	120g
ブロッコリー	…	子房に分ける	30g	120g
ミニトマト	…	ヘタを取る	2個	8個
八方だし			小1/2	大2/3
有塩バター			5g	20g
レモン	…	くし切りにする	1/8切れ	1/2個

＜作り方＞

1. アルミホイルに、鮭・しめじ・ブロッコリー・ミニトマト・八方だし・バター入れ、包む。
2. フライパンに1をのせ、その周りに水を入れ蓋をし、弱火で15分加熱する。
3. ホイルごと器に盛り、レモンを添える。



《小松菜とにんじんの和え物》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
小松菜	…	茹でた後、4cmの長さに切る	60g	240g
にんじん	…	千切りにした後、茹でる	15g	60g
顆粒だし(中華)			0.6g	2.4g
ごま油			2g	8g

＜作り方＞

1. ボウルに水気を切った小松菜・にんじん、顆粒だし、ごま油を入れ混ぜる。
2. 器に盛る。



《具沢山みそ汁》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
玉ねぎ	…	繊維にそった薄切り	30g	120g
にんじん	…	イチョウ切り	10g	40g
キャベツ	…	3cm幅のざく切り	30g	120g
ニラ	…	3cmの長さに切る	5g	20g
油揚げ	…	熱湯で油抜き後、半分に切り短冊切り	10g	40g
だし汁			150cc	600cc
麦みそ			9g	36g

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁・玉ねぎ・にんじんを入れ中火で加熱する。
2. 1の具材が柔らかくなったら、キャベツ・ニラ・油揚げを入れ更に中火で加熱する。
3. みそを溶かし入れ、ひと煮立ちさせ火から下す。
4. 器に盛りつける。

《フルーツヨーグルト》

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
柿	…	皮をむき、くし形切り	60g	240g
バナナ	…	食べやすい大きさの輪切り	40g	160g
ヨーグルト(無糖)			30g	120g

＜作り方＞

1. 器に、柿・バナナを盛り付け、ヨーグルトを添える。



<栄養量> (1人分)

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

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
鮭のホイル焼き	150	16.1	6.9	6.7	26	1.0	0.7
小松菜とにんじんの和え物	34	1.1	2.1	3.0	106	1.7	0.3
具沢山みそ汁	84	4.5	3.9	8.5	67	0.8	1.1
フルーツヨーグルト	89	1.8	1.1	20.0	44	0.2	0.0
合計	593	27.6	14.6	89.5	247	4.2	2.1

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	150g
淡色野菜(きのこを含む)	90g
野菜量	240g



監修 : 佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士 ※不許転載