

♪ ♪ うす味で美味しく食べよう ♪ ♪



高血圧予防のレシピ(令和4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4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。

<<鶏マヨ>>

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏むね肉	…	厚さを揃えて 一口大にそぎ切り	70g	280g
酒			小さじ1/2	小さじ2
食塩			0.1g	0.4g
こしょう			少々	少々
片栗粉			小さじ1	大さじ1・1/3
サラダ油			小さじ1/2	小さじ2
マヨネーズ	} A 混ぜる		大さじ2/3	大さじ2・2/3
ケチャップ			小さじ1	大さじ1・1/3
さとう			小さじ2/3	小さじ2・2/3
酢			1.7g	6.8g
レタス	…	食べやすい大きさにちぎる	10g	40g
トマト	…	食べやすい大きさに切る	25g	100g

<作り方>

1. 鶏むね肉に酒を振って10分ほど置く。食塩、こしょうで下味をつけ片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油をひき、1を皮を下にして置き、中火で焼く。
3. 皮目に色が付いたら裏返し、十分に火を通す。
4. Aを入れたボウルに3を加えて和える。
5. 器にレタス・4を盛り付けてトマトを添え、余ったAをかける。



<<小松菜のわさび和え>>

材料	…	下ごしらえ	1人分量	4人分量
小松菜	…	茹でて4cm長さに切る	80g	320g
八方だし			小さじ2/3	小さじ2・2/3
練りわさび			0.5g	2g

<作り方>

1. 八方だし・練りわさびを混ぜ、食べる直前に小松菜を和える。
※練りわさびは好みで加減してください。



<<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	…	3cm幅のざく切り	20g	80g
長ねぎ	…	斜め切り	15g	60g
にんじん	…	いちょう切り	10g	40g
えのき	…	石づきをとり、半分に切る	10g	40g
だし汁			150cc	600cc
麦みそ			10g	40g

<作り方>

1. 鍋にだし汁、にんじんを入れ中火で加熱する。
2. にんじんが柔らかくなったら、キャベツ、長ねぎ、えのきを加えて火を通す。
3. 具材が柔らかくなったら火を止め、麦みそを溶く。

《バナナヨーグルト》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
バナナ … 食べやすい大きさの輪切り	50g	200g
レモン果汁	0.5g	2g
ヨーグルト（無糖）	50g	200g
ミント（あれば）	適宜	適宜

＜作り方＞

- 切ったバナナにレモン果汁をかけ、ヨーグルトで和える。
- 器に盛り付け、ミントを飾る。



＜栄養量＞（1人分）

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)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	225	4.1	0.7	51.1	4	0.6	0.0
鶏まよ	199	15.5	12.3	8.2	13	0.5	0.5
小松菜のわさび和え	15	1.4	0.2	2.6	137	2.3	0.3
具沢山味噌汁	36	2.1	0.5	7.2	28	0.5	1.1
バナナヨーグルト	75	2.4	1.6	13.7	63	0.2	0.1
合計	551	25.4	15.2	83.0	245	3.9	2.0

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	115g
淡色野菜（きのこを含む）	55g
野菜量	170g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士 ※不許転載