

🍁 🍃 🍂 うす味でおいしく食べよう 🍂 🍃 🍁



高血圧症予防のレシピ(令和5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

ヘルスマイト養成講座 10月

令和5年度 佐賀市 健康づくり課

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
押麦		10g	40g
水	(米の1.2倍+押麦の2倍)	92cc	368cc

＜作り方＞

1. 米と押麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《鶏肉のカレーピカタ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉(皮つき)		80g	320g
…そぎ切りにし、 包丁の背で叩く(縮み防止)			
食塩		0.3g	1.2g
こしょう		少々	少々
薄力粉		4.5g	大さじ2
卵 … 溶きほぐす	} (A)	13g	1個
粉チーズ		2g	小さじ4
カレー粉		0.5g	小さじ1
サラダ油		3g	大さじ1
【つけあわせ】			
さつまいも		30g	120g
…1cmの厚さの半月切りにし、 水にさらす(アク抜き)			
ミニトマト…ヘタを取りよく洗う		2個	8個

＜作り方＞

1. 耐熱皿に濡らしたキッチンペーパーを敷き、さつまいもを並べる。ラップをしてレンジで加熱する。(500W3分程度)
2. 鶏むね肉に塩・こしょうを振り薄力粉をまぶす。
3. よく混ぜ合わせた(A)の卵液を2にまんべんなく絡める。
★ビニール袋を使うと便利です
4. フライパンに油をひき、1のさつまいもと2の鶏肉を焼く。
5. 皿に盛り、ミニトマトを添える。

カレーとチーズの風味を効かせることで、塩分少なめでも満足感UP!



《小松菜のマヨマスタードソテー》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
小松菜	…3cmの長さに切り、 茎と葉に分けておく	70g	280g
マヨネーズ		4g	小さじ4
粒マスタード		2.5g	小さじ2

＜作り方＞

1. フライパンにマヨネーズを入れ、熱する。溶けはじめたら、小松菜の茎を炒める。
2. 茎がやわらかくなったら、葉を炒める。
3. 小松菜に火が通ったら、火を止めて、粒マスタードを混ぜ合わせる。
★マスタードは火を止めてから入れると風味が飛ばず、おいしく仕上がります。

《コンソメスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ベーコン	… 1cm幅に切る	8g	32g
にんじん	… 長さ3cm短冊切り	10g	40g
たまねぎ	… 1cm幅のくし切り	20g	80g
キャベツ	… 長さ3cm短冊切り	20g	80g
コーン（冷凍）		10g	40g
水		150cc	600cc
減塩コンソメ（キューブ）		1/2個	2個

＜作り方＞

- 鍋にベーコン・にんじんを入れ、火にかける。ベーコンの脂が溶けだしたら、たまねぎ・キャベツ・コーンを入れ炒める。（焦げやすいので注意！）
- 野菜がしんなりしてきたら、水・減塩コンソメを入れ、蓋をして煮込む。



★減塩コンソメを使うことで
1人分あたり0.6g減塩できます！

《しゃりしゃり梨ゼリー》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
梨	… 芯を取り、皮をむく	70g	280g
水		35cc	140cc
砂糖		3g	小さじ4
レモン汁		2.5g	小さじ2
粉ゼラチン※		1.25g	5g
ミント（あれば）		適量	適量

＜作り方＞

- 梨は1/3をさいの目に切る。残りの2/3はすりおろす。
- 鍋に水・砂糖・レモン汁を入れ火にかける。
- 砂糖が溶けたら1の梨を入れ、ふつふつしてきたら火を止める。
- ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- 器に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- あればミントを添える。



※このレシピではふやかさずに使えるタイプのゼラチンを使用しています。

＜栄養量＞

※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)	加ゆら (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	229	3.8	0.5	54.6	6	0.2	0.0
鶏肉のカレーピカタ	223	20.6	9.7	15.4	53	0.8	0.6
小松菜のマヨマスタードソテー	42	1.3	3.6	2.1	123	2.0	0.2
コンソメスープ	59	2.0	3.4	6.0	15	0.2	0.9
しゃりしゃり梨ゼリー	43	1.3	0.1	11.1	2	0.0	0.0
合計	596	29.0	17.3	89.2	199	3.2	1.7

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士
食生活改善推進協議会普及用レシピ【不許転載】

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	100g
淡色野菜（きのこ類を含む）	50g
野菜の量	150g