

# 今日から適塩! ~高血圧予防レシピ~

栄養士実習生との共同開発メニュー

## 1食分の栄養価

エネルギー	587kcal	炭水化物	83.6g
たんぱく質	25.5g	食塩相当量	2.1g
脂質	18.2g	食物繊維	9.6g

## 麦入りごはん

### 1人分(150g)の栄養価

エネルギー	213kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.6g
炭水化物	48.3g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.4g

### 材料(3人分)

米	1合
麦	60g
水	適量



## 豚肉の和風マリネ

### 1人分の栄養価

エネルギー	219kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	10.7g
炭水化物	16.1g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.1g

### 材料(2人分)

豚もも肉(スライス)	160g
玉ねぎ	40g
ミニトマト	6個
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
酢	小さじ2
醤油	小さじ1と1/2
はちみつ	小さじ1
こしょう	少々

### 作り方

- ①豚肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼き色が付くまで焼く。
- ②ミニトマトは半分に切る。玉ねぎはスライスして水につけておく。ピーマンは縦半分に切り横にして3mm幅に切る。
- ③酢、醤油、はちみつ、こしょうを混ぜ合わせ②を加えて30分程度つけておく。
- ④焼きあがった豚肉を皿に盛り、③をかける。



酢の酸味を活かしてさっぱり食べられちゃう!

## ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

### 1人分の栄養価

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.1g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	4.0g

### 材料(2人分)

ブロッコリー	100g
かぼちゃ	80g
粒入りマスタード	12g
マヨネーズ	4g

### 作り方

- ①ブロッコリーは茹でる。かぼちゃは一口大にして600Wで1分30秒加熱する。
- ②粒入りマスタードとマヨネーズ、①を混ぜ合わせて皿に盛る。

## きのこたっぷりかき玉汁

### 1人分の栄養価

エネルギー	65kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.8g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	2.1g

### 材料(2人分)

だし汁	300g
しめじ	50g
えのき	50g
葉ねぎ	4g
卵	1個
味噌	12g

### 作り方

- ①しめじはほぐし、えのきは1/2にカットしてほぐす。
- ②葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③だし汁で①を煮て、火が通ったら味噌を入れる。
- ④溶いた卵を回し入れ、最後にねぎを加える。



# 今日から適塩！ ～高血圧予防レシピ～

## 栄養士実習生との共同開発メニュー

1食分の栄養価			
エネルギー	600kcal	炭水化物	95.2g
たんぱく質	24.3g	食塩相当量	2.2g
脂質	15.3g	食物繊維	12.2g



### 塩昆布チャーハン

1人分の栄養価 (ごはん 150g の場合)	
エネルギー	425kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	11.4g
炭水化物	65.0g
食塩相当量	1.5g
食物繊維	4.8g

#### 材料 (2人分)

ごはん	2人分
レタス	60g
玉ねぎ	60g
しいたけ	20g
卵	2個
鶏むね肉	60g
葉ねぎ	10g
にんにく	6g
生姜	4g
こしょう	少々
塩昆布	14g
ごま油	大さじ 1/2

#### 作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。しいたけは石づきをとり粗みじん切り。玉ねぎも粗みじん切り、葉ねぎは小口切り。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を炒め香りが出たら鶏肉、玉ねぎ、しいたけを炒めていく。
- ③溶いた卵とご飯を混ぜ合わせ、②に加えて炒める。レタスを入れて軽く炒め、塩昆布を加える。
- ④皿に盛り、葉ねぎを散らす。

塩昆布からうま味が出てとってもおいしいよ！

### ツナポテサラダ

1人分の栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	2.2g
炭水化物	16.6g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	7.1g

#### 材料 (2人分)

じゃがいも	140g
きゅうり	20g
ツナ缶	60g
味噌	小さじ 1
酢	小さじ 2
ごま	2g
ごま油	小さじ 1/2
トマト	80g

#### 作り方

砂糖には塩と同じように、食品中の水分を引き出す働きがあります。砂糖で野菜をしんなりさせるのもポイントです！

- ①じゃがいもは一口大に切り、電子レンジで600Wで4分加熱する。きゅうりはスライスし、砂糖でもんで水気が出たら洗い流す。
- ②ツナの水気を切り、①と調味料と混ぜ合わせる。
- ③トマトをくし切りにして添える。

シャリシャリ感がクセになる！



#### 作り方

- ①ヨーグルトとみかん缶、パイナップル缶、みかん缶の汁を混ぜ合わせる。
- ②冷凍庫で1時間程度冷やしておく。

#### 材料 (2人分)

ヨーグルト	120g
パイナップル缶	60g
みかん缶	60g
みかん缶シロップ	10g

1人分の栄養価	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.7g
炭水化物	13.6g
食塩相当量	0.1g
食物繊維	0.3g

### フローズンフルーツヨーグルト

