

高血圧予防メニュー

● ごはん（1人分）

<材料>

ごはん・・・150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5mg	0.2mg	0.15g	0.5g	0.0g

● 豚肉のケチャップ生姜焼き（作しやすい分量4人分）

<材料>

豚肉（生姜焼き用）・・・320g

玉ねぎ・・・100g

サラダ油・・・大さじ1

キャベツ・・・240g

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

ケチャップ・・・大さじ1と1/2

酒・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1/2

おろししょうが・・・小さじ2

A

<作り方>

- ①Aの調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ②玉ねぎを1cm幅のくし切にする。キャベツは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。
- ④肉の色が変わったら、②の玉ねぎを入れ炒める。
- ⑤①の調味料を回しいれ、全体的に煮からめる。
- ⑥千切りにしたキャベツと⑤を盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
225kcal	18.6g	11.6g	38mg	0.6mg	3.77g	1.6g	1.2g

<減塩のポイント！>

～ 豚肉のケチャップ生姜焼き ～ （1人分）

・ケチャップを使用することで、醤油の量を減らすことができる。

（醤油のみ食塩量：1.9g → ケチャップ+醤油：1.1g ➡ **0.8gの減塩に！**）

～ 野菜コンソメスープ ～ （1人分）

・減塩調味料を使用し、香辛料をプラスすることで食塩の多い調味料を減らすことができる。

（普通のコンソメ：1.1g → 減塩コンソメ：0.5g ➡ **0.6gの減塩に！**）

● かぼちゃのグラッセ（4人分）

野菜ファースト事業プロジェクト
管理栄養士おすすめレシピ

<材料>

かぼちゃ・・・150g
レモン・・・10g（輪切り1枚）
レモン汁・・・小さじ1
有塩バター・・・5g
砂糖・・・大さじ1

<作り方>

- ①かぼちゃは皮つきのまま、1.5cm角に切り耐熱ボウルに入れる。
- ②レモンは2mm程度の薄いいちょう切りにする。
- ③①に切ったレモンとレモン汁、バター、砂糖を加えて軽く混ぜる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
37kcal	0.6g	1.0g	7mg	0.2mg	0.64g	1.0g	0.0g

● 野菜コンソメスープ（2人分）

<材料>

玉ねぎ・・・60g
ブロッコリー・・・60g
人参・・・30g
ミックスビーンズ・・・12g
マッシュルーム・・・20g
にんにくチューブ・・・1g
オリーブ油・・・4g
コンソメ（減塩）・・・1個
カレー粉・・・小さじ1/4
黒こしょう・・・適量

<作り方>

- ①ブロッコリーは1口大の大きさ、人参は1cm角に、玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルに、水250mlと黒こしょう以外の材料をすべて入れる。
- ③②にふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ④ラップをしたまま5分程度蒸らす。
- ⑤器に盛り付け、最後に黒こしょうをかける。

<ポイント>

- ・火を使わず、電子レンジで簡単にできます。
- ・香辛料を加えることで、減塩コンソメでも美味しくいただけます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
51kcal	3.3g	0.3g	32mg	0.8mg	0.11g	3.3g	0.5g

<1食あたり栄養価計算>

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
565kcal	26.3g	21.3%	7.4%	82mg	1.8g	6.4g	1.7g

瑞浪市食生活改善推進協議会