

アドバイザー講座～高血圧予防の食事～



R7. 11. 6

献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (4人分)	作 り 方
雑穀ご飯	米 雑穀	55 g 5 g	220 g 20 g	①米は洗い、分量の水を入れて浸水させる。 ②雑穀と水40mlを加えて軽く混ぜ、通常どおり炊く。 エネルギー：206kcal 食塩相当量：0.0g
鮭のオーロラソース	鮭 こしょう 片栗粉 ジャガイモ ブロッコリー サラダ油 マヨネーズ ケチャップ 砂糖 レモン汁 しょうゆ	70 g 少々 小さじ2 40 g 30 g 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4	70 g × 4切れ 少々 大さじ2・小さじ2 160 g 120 g 大さじ2 大さじ2 大さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1	①鮭はコショウで下味をつけ、片栗粉を振る。 ②ジャガイモは5mm幅ぐらいの半月切りにし、ボウルに入れラップをかけて電子レンジで3分加熱する。コショウで下味をつける。 ③ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。 ④フライパンにサラダ油を熱し、鮭とジャガイモを入れて両面焼く。 ⑤ボウルにマヨネーズ、ケチャップ、砂糖、レモン汁、しょうゆを混ぜておく。 ⑥④の魚に火がとおったら皿に盛り、③のブロッコリーを添え、⑤のソースをかける。 エネルギー：257kcal 食塩相当量：0.7g
干しエビの和え物	チンゲン菜 干しエビ だし汁 しょうゆ ごま油	70 g 2.5 g 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4	280 g 10 g 小さじ2 小さじ1 小さじ1	①チンゲン菜はゆでてよく水気を絞り、食べやすい長さに切る。 ②ボウルに干しエビ、だし汁、しょうゆ、ごま油を混ぜ、チンゲン菜を加えて和える。 エネルギー：21kcal 食塩相当量：0.4g
豆腐と白菜のスープ	絹ごし豆腐 白菜 えのき しょうが だし汁 かつお節 昆布 しょうゆ 片栗粉 水	40 g 40 g 20 g 5 g 150ml 3 g 3 g 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1	160 g 160 g 80 g 20 g 600ml 12 g 12 g 小さじ2 大さじ1・小さじ1 大さじ1・小さじ1	①白菜は1cm幅のざく切り、えのきは石づきを落としてほぐす。しょうがはすりおろす。 ②鍋にだしを入れて火にかけ、沸騰したら白菜とえのきを入れて煮る。 ③野菜がしんなりしたら、豆腐をスプーンで一口大にすくいながら入れて、軽く煮る。 ④おろししょうがとしょうゆで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 エネルギー：50kcal 食塩相当量0.6g
果物	みかん キウイ	50 g 50 g	200 g 200 g	①よく洗い、食べやすい大きさに切る。 エネルギー：57kcal 食塩相当量：0.0g

大牟田市健康づくり課 エネルギー：591kcal 食塩相当量：1.7g