

血管いきいき教室 3日目（調理実習）

～ 塩分控えめ&野菜たっぷりバランス食 ～

【主食】 ごはん 150g（約1/2合） ⇒ ごはんは塩分ゼロ！150g計量してみましょう。

【主菜】 つくねあんかけ ⇒ 香味野菜（青しそ、しょうが）を使って風味を増し、あんかけで薄味でも美味しく。

☆ 材料	2人分	4人分
鶏ももひき肉	160g	320g
溶き卵	1/2個分	1個
小麦粉	大さじ1(9g)	大さじ2(18g)
青しそ	10枚	20枚
しょうが	1/2かけ分	1かけ
サラダ油	小さじ2(8g)	大さじ1強(16g)
七味唐辛子	少々	少々
醤油	小さじ1弱(5g)	小さじ2弱(10g)
みりん	小さじ1(5g)	小さじ2(10g)
片栗粉	小さじ2/3(2g)	小さじ1強(4g)
水	20g	40g

- ☆ つくりかた
- ① 青しそはみじん切りに、しょうがはみじん切りにする。
 - ② ボールに鶏ひき肉、溶き卵、小麦粉、①を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、たねをスプーンで（一人分3個ずつ）小判型に形作りながらフライパンに落とす。3分焼き、上下を返してさらに3分焼く。
 - ④ その後、蓋をして中まで火を通す。
 - ⑤ 皿に盛付け、七味唐辛子を好みでふる。
 - ⑥ Aの材料を耐熱容器に入れ、レンジで30秒～1分間かけ、あんを作りかける

【副菜】 かぼちゃのミルク煮 ⇒ だしで煮なくても牛乳のコクで旨味がアップ！

☆ 材料	2人分	4人分
かぼちゃ	120g	240g
しめじ	1/2パック	1パック
水	100ml	200ml
牛乳	80ml	160ml
砂糖	小さじ2(6g)	大さじ1強
コンソメ	1/8個(0.5g)	1/4個(1g)

- ☆ つくりかた
- ① かぼちゃは2cm角に切る。しめじは石づきを取り、子房にほぐす。鍋にかぼちゃ、水を入れ、ほぼ柔らかくなったら、しめじを入れる。
 - ② 牛乳、砂糖、コンソメを入れて、水分がなくなるまで、ことこと煮る。牛乳の膜が出来て分離しても気にせずに！

＜高血圧症を悪化させない食事のまとめ＞

- ① 主食はごはんにする ⇒ ごはんは「塩分：0グラム」
- ② 香味野菜や香草、香辛料を効果的に使う
- ③ 塩分が少ない副菜をつける
- ④ 酢やかんぎつ類の酸味を利用する
- ⑤ 調理法を工夫して、香ばしく仕上げたり、油の香りで楽しむ
- ⑥ 主菜・副菜・汁物それぞれにちがった味と香味のアクセントでメリハリを！
- ⑦ 和食は塩分が多くなりがちなので、洋風の味を上手に組み合わせる
⇒ 乳製品を取り入れる

【副菜】 彩り野菜のマリネ

⇒ 酢の酸味と野菜の香り、辛味を生かして！

☆ 材料	2人分	4人分
パプリカ(赤、青)	各1/4個	1/2個
きゅうり	1/2本	1本
セロリ	1/4本	1/2本
新たまねぎ	1/8個	1/4個
ミニトマト	3個	6個
酢	大さじ1(15g)	大さじ2(30g)
A オリーブ油	小さじ1(4g)	小さじ2(8g)
はちみつ	小さじ1/2(3.5g)	小さじ1(7g)
塩	小さじ1/12(0.5g)	小さじ1/6(1g)

- ☆ つくりかた
- ① パプリカは2cm角の色紙切りに、きゅうり、セロリは1cm角に切る。
 - ② ボールに入れて、レンジで2～3分加熱する。
 - ③ たまねぎはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
 - ④ ②のボールに③、Aを入れ、全体にマリネ液がなじむように混ぜる。

【汁物】 ねぎと小松菜のごま味噌汁

⇒ 最後にごまをふって香り豊かに仕上げます。

☆ 材料	2人分	4人分
ねぎ	10cm	20cm
小松菜	1/3束	2/3束
だし	250ml	500ml
ケチャップ	小さじ2(10g)	大さじ1強(20g)
味噌	小さじ2(12g)	大さじ1強(24g)
すりごま	小さじ1(4g)	小さじ2(8g)

- ☆ つくりかた
- ① ねぎは1cm幅の小口切りにする。小松菜は3～4cm長さに切る。
 - ② 鍋にだしを入れて火にかけ、①を加え、火が通ったら、味噌を溶き入れる。
 - ③ 食べる直前に、すりごまをふり入れる。

一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	234	3.0	0.3	5	0
鶏つくね	173	17.5	9.4	24	0.6
かぼちゃのミルク煮	89	3.2	1.6	53	0.1
彩り野菜のマリネ	52	1.0	2.1	23	0.3
ねぎと小松菜のごま味噌汁	36	2.3	1.5	86	1
合計	584	27.0	14.9	191	2.0

58.5%

18.5%

23.0%

1日6g未満

今日の夕食は、どんな献立がいいと思いますか？

主食：

主菜：

副菜：

おいしく食べることが
健康のひけつです！

