

高血圧症予防教室 調理実習

～塩分を抑えて、野菜をしっかり摂ろう～

【主食】 ごはん

★一人 150g (米約1/2合 75g)

【主菜】 鶏肉のごまみそからめ

☆材料 2人分

鶏もも肉 160g

酒 10g

片栗粉 12g

油 5g

★さやいんげん 40g

すりごま 8g

みそ 8g

砂糖 4g

酒 8g

みりん 2g

しょうゆ 2g

しそ 2g

☆つくりかた

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、酒につける。
- ② さやいんげんは、へたと筋を取り除き茹で、ななめに切る。
- ③ しそは、千切りにする。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ ①に片栗粉を全体にまぶす。
- ⑥ フライパンに油を引き、⑤を焼く
- ⑦ ⑥に火が通ったら、②・③・④を入れ、からめる。
- ⑧ お皿に盛る。

A

【副菜】 れんこんの甘酢炒め

☆材料 2人分

れんこん 80g

パプリカ 80g

★オリーブ油 2g

★酢 10g

砂糖 4g

しょうゆ 4g

★七味唐辛子 適量

☆つくりかた

- ① れんこん皮をむきは厚さ3ミリの輪切りにし、水につける。
(大きい場合は半月切り)
- ② パプリカは乱切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、①②を炒める。
- ④ 火が通ったら、調味してお皿に盛る。

調理のポイント レシピ内の★が今回のポイント食材です！

①主食をごはんに ⇒ “ごはん”は塩分ゼロです

②酢・七味唐辛子 ⇒ 酸味や辛味を取り入れて、塩分を抑える

③オリーブオイルに含まれる植物性ステロール ⇒ LDLコレステロール・中性脂肪を減らす働き

③きのこや根菜で食物繊維をしっかり ⇒ 塩分やコレステロールなど吸収を阻害する働き

野菜は一日350gが目安です。今回は160g(小鉢2つ分)でした。量の感覚を覚えよう！

【汁物】 コンソメスープ

☆材料	2人分
★オリーブ油	1 g
ベーコン	10 g
水	300 g
ぶなしめじ	30 g
トマト	30 g
キャベツ	60 g
コンソメ	3.6 g
こしょう	適量

☆つくりかた

- ① ぶなしめじはほぐし、トマトは角切り、キャベツ・ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を引き、ベーコンを炒める。
- ③ ②に水・トマト入れ沸騰させる。
- ④ ③にキャベツ・しめじを入れ、コンソメ・胡椒で味付けをする。

1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	0.3	5	0.0
鶏肉のごまみそからめ	201	16.3	8.6	70	0.8
れんこんの甘酢炒め	64	1.1	1.1	14	0.3
コンソメスープ	41	1.2	2.5	14	0.9
合 計	540	21.6	12.5	103	2

P : F : C = 16.0% : 20.8% : 63.2%

綾瀬市こども家庭センター