

おいしく減塩！上手に変身！高血圧予防レシピ

【今日の献立】 ごはん(130g) 鮭のごま衣焼き 刻み昆布のうま煮
れんこんとカリフラワーのカレーマリネ 大根ゼリー

【献立の栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩
ごはん	218kcal	3.3g	0.4g	48.2g	38mg	0.4g	0.0g
ごま衣焼き	217kcal	18.3g	11.6g	10.0g	488mg	2.4g	0.5g
昆布うま煮	45kcal	1.5g	2.1g	6.3g	366mg	2.7g	0.6g
カレーマリネ	43kcal	1.3g	0.2g	10.0g	238mg	1.8g	0.0g
大根ゼリー	50kcal	1.8g	0.6g	9.5g	153mg	1.4g	0.0g
合計	573kcal	26.2g	14.9g	84.0g	1283mg	8.7g	1.1g

★ 鮭のごま衣焼き ★

材 料	分量(6人分)	(1人分)	作 り 方
生鮭(60g)	6切れ	1切れ	【ごま衣焼き】 ①鮭はAに漬ける。卵を溶いておく。 ②ナイロン手袋をして、浸けておいた鮭に卵をくぐらせてごまをまぶし、ごま油を熱したフライパンで両面焼く。焼けたら取り出しておく。 【添え野菜】 ③長芋は0.5cm~1cm幅の半月かいちょう切りにする。いんげんは2cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。 ④フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出たらいんげん、長芋を加えて炒める。こんがり焼き色がついてやわらかくなったら、こしょう・青のりをふり入れる。 【盛り付け】 ⑤お皿に鮭をのせ、添え野菜、半分切ったすだちを添える。
「みりん	大さじ2/3	2g	
A しょうゆ	大さじ2/3	2g	
「酒	大さじ1/2	1.3g	
卵	1個	1/6個	
ごま(白・黒合わせる)	72g	12g	
ごま油	大さじ1/2	1g	
【添え野菜】			
長芋	240g	40g	
いんげん	90g	15g	
にんにく	12g	2g	
オリーブ油	小さじ1弱	0.5g	
こしょう	少々	少々	
青のり	小さじ1	少々	
すだち(ゆず・レモン)	3個	1/2個	

☆生鮭は、塩鮭に比べて塩分-1g!!

☆ごまの香ばしい風味とサクサクの食感で、調味料が少なくても満足出来る味に仕上がります。

🌸 だしのとり方 🌸

材料：水1200ml・昆布12g・かつお節24g (※汁物 約6人分のだし汁が作れます!)

作り方：①昆布の汚れを拭き、分量の水で約10分程度もどす。

②鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて弱火で1分程度煮る。

③火を止め、かつお節が底に沈んだらこす。 ※だしガラは絞らないこと!

だし量の目安：かつおと昆布だし・・・昆布は水の重量の1%、かつお節は2%程度
煮干しだし・・・煮干しは水の重量の2%程度



★ 刻み昆布のうま煮 ★

笠岡市

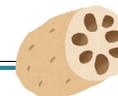
材 料	分量(6人分)	(1人分)	作 り 方
刻み昆布	18g	3g	①刻み昆布は水で戻し、戻ったらザルにあげる。 干ししいたけは水で戻し、軸を落としてせん切りにする。ごぼうはささがきにする。にんじんは細切り、油揚げは短冊切り、しょうがはせん切りにする。 ②鍋に油を熱し、①を炒める。しんなりしたらBを加え、蓋をして汁気がなくなるまで煮る。
干ししいたけ	10g	1.5g	
ごぼう	90g	15g	
にんじん	50g	8g	
油揚げ	18g	3g	
しょうが	12g	2g	
油	大さじ1/2	1g	
B だし汁(干ししいたけ戻し汁含む)	180ml	30ml	
「みりん	小さじ2	2g	
「しょうゆ	小さじ2	2g	



☆昆布や干ししいたけのだしの旨味にごぼうの風味がプラスされ、しょうがの辛みがアクセントの簡単常備菜です。カリウムと食物せんいもたっぷり摂れます。

★ れんこんとカリフラワーのカレーマリネ ★

材 料	分量(6人分)	(1人分)	作 り 方
れんこん	150g	25g	①れんこんは5mm幅のいちょう切りか半月、カリフラワーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにして、茹でてザルにあげておく。 ②たまねぎは薄切り、りんごはすりおろす。 ③小鍋にCを入れて弱火~中火にかけ、たまねぎが煮えたら火からおろして①を加えて浸ける。
カリフラワー	240g	40g	
赤パプリカ	60g	10g	
「たまねぎ	90g	15g	
「りんご	120g	20g	
C 酢	大さじ3	7.5g	
砂糖	小さじ2	1g	
「カレー粉	大さじ1/2	0.5g	



☆カリウムの多い食材をたっぷり使ったマリネです。

☆マリネ液には、たまねぎとりんごの甘みにカレー粉のアクセントを効かせた一品です! 塩分ゼロを感じさせない、クセになる味に仕上がりました♪

★ 大根ゼリー ★

材 料	分量(6人分)	(1人分)	作 り 方
「大根	180g	30g	①小鍋にすりおろした大根と豆乳を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火からおろす。 ②別の鍋にDを入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰したら3分程度混ぜながら加熱し、完全に寒天を煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加えて混ぜ、火からおろす。 ③②に①を混ぜて器に分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったらゆで小豆を添える。
「豆乳	150ml	25ml	
「水	150ml	25ml	
D 粉寒天	2g	0.3g	
「抹茶	大さじ1	1g	
砂糖	大さじ1と1/3	2g	
ゆで小豆(缶)	60g	10g	

☆カリウムの多い大根を使った簡単ヘルシーデザートです。

☆カリウムは水に溶けだしやすい性質ですが、すりおろした汁ごとすべて使って寒天にしました!

