

# 高血圧症予防レシピ

笠岡市

『調理の工夫で美味しく減塩!簡単メニュー』

【献立】 主菜： 鮭のタンドリー風ホイル焼き 副菜： 春菊のおろし和えゆず風味

【栄養価】

※栄養価は1人分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	食塩	野菜の量
鮭のホイル焼き	124kcal	15.2g	3.1g	489mg	0.7g	60g
春菊のおろし和え	38kcal	1.8g	1.2g	363mg	0.4g	90g

## 【鮭のタンドリー風ホイル焼き】



★・・・カリウムを多く含む食材

材料	分量(4人分)	作り方
生鮭(60g) ★	4切	～アルミホイル(25cm×25cm 程度)を人数分用意しておく～
じゃがいも ★	120g	①生鮭はパ-パ-タオルで水気を取り、Aを混ぜた中に漬ける。
たまねぎ	80g	②じゃがいもは3cmのせん切りにする。
にら ★	40g	③たまねぎは薄切り、にらは3cmに切り、混ぜておく。
「プレーンヨーグルト	60g	④アルミホイルを広げて、 <u>じゃがいも⇒①の鮭⇒③の順</u> にの
ケチャップ	大さじ2(36g)	せ、上から残りのAを全てかける。奥と手前のアルミホイルを隙間なく合わせ2度折り込み、両端も同じように包み込む。
A カレー粉	小さじ1(2g)	⑤フライパンに底から1cm程度水を入れ、④を並べて蓋をし、蒸し焼きにする。(中火10～15分程度)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)	
「みりん	大さじ1/2(9g)	



- ◆生鮭を使用することで塩鮭と比べ、1gの減塩になります。
- ◆香辛料の効いたタレに漬け、ホイル焼きにすることで旨味をギュッと閉じ込めました。ピリッとした辛みや香りで、うす味でも満足感が得られます。
- ◆じゃがいもは切った後、水にさらさずそのまま使用することで、カリウムが水に溶け出すのを防ぎます。(水にさらす⇒約40%流出する)

## 【春菊のおろし和え ゆず風味】



材料	分量(4人分)	作り方
春菊 ★	200g	①春菊は2～3cmに切る。人参は2～3cmの細切りにする。えのきだけは石づきを落とし、2cmに切る。ゆずは皮の部分をすりおろし、汁は絞っておく。
人参	40g	②大根はおろしておく。(汁も全て使用)
えのきだけ	40g	③鍋に油を熱し、人参を炒める。人参がしんなりしたら、②と春菊とえのきだけを加えて炒める。全体に火が通り、水分が飛んだら火からおろし、Bで和える。
大根 ★	120g	
油	小さじ1(4g)	
「しょうゆ	大さじ1/2(9g)	
砂糖	大さじ2/3(6g)	
B ゆず(果皮)	少々	
「(果汁)	小さじ2(10g)	

- ◆大根はすりおろした汁も全て使用することでカリウムを無駄なく摂取できます。
- ◆ゆずの酸味や風味がアクセントになり、調味料は少量でも満足のいく味に仕上がります。柑橘類の適度な酸味は塩味を引き立てる役目もあります。