

高血圧症予防レシピ

笠岡市

『調味料・食材・調理方法を上手に選んで美味しく減塩メニュー!』

【献立】 主菜：豚肉のミルクジンジャーソース 副菜：ブロッコリーサラダ

【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
豚肉のジンジャーソース	168kcal	17.9g	6.0g	542mg	0.6g	65g
ブロッコリーサラダ	86kcal	2.5g	5.2g	257mg	0.1g	60g

【豚肉のミルクジンジャーソース】



★・・・カリウムを多く含む食材

材料	分量(4人分)	作り方
豚もも薄切り肉 (2~3cm 幅)	280g	①しょうがは半分はすりおろし、半分はせん切りにする。たまねぎは薄切りにする。 ②エリンギは食べやすい大きさに割き、かぼちゃは3~5 mm幅に切る。オリーブ油を熱したフライパンに広げ、蓋をして蒸し焼きにして取り出しておく。 ③ナイロン袋にこしょう・小麦粉を入れて振り混ぜ、豚もも肉を入れてまんべんなくまぶす。②のフライパンで豚肉と①を炒め、炒まったら固形コンソメ・牛乳を加える。コンソメが溶け、全体に絡まったら、火からおろす。 ④お皿に③・エリンギ・かぼちゃを盛り付ける。
「こしょう	少々	
「小麦粉	大さじ1と1/3(12g)	
オリーブ油	小さじ1(4g)	
しょうが	20g	
たまねぎ★	120g	
牛乳	100ml	
固形コンソメ	1個	
「エリンギ★	80g	
「かぼちゃ★	120g	



- ◆豚肉は小麦粉をまぶしてこんがり焼くことで旨味をギュッととじこめます。
- ◆しょうがはすりおろすだけでなく、せん切りも加えるので、噛んだ時に辛味のパンチが効きます!
- ◆ソースに牛乳を加えることでコクがプラスされます。またソースにとろみがあることで薄味でも満足のいく味に仕上がります。

【ブロッコリーサラダ】



材料	分量(4人分)	作り方
ブロッコリー★	200g	①ブロッコリーは蕾の部分は小房にし、軸の部分は乱切りにする。人参は3mm幅のいちょう切りにする。 ②鍋に湯を沸かし、①をかために茹でてザルにあげ、そのまま冷ましておく。 ③レーズンは熱湯に入れて柔らかくしておく。 ④ボウルに A を混ぜ、水気を絞った②・③を和える。
人参	40g	
レーズン★	30g	
「マヨネーズ	大さじ2(24g)	
A プレーンヨーグルト	40g	
「カレー粉	小さじ1(2g)	
「こしょう	少々	



- ◆ブロッコリーはカリウムを多く含む食材です。茹でる場合は、少ないお湯で、茹で時間を短くしたり、茹でずに電子レンジを使うとカリウムの溶出量を減らせます。
- ◆調味料の中では塩分量の少ないマヨネーズを基本にヨーグルトをプラスすることで、塩分・エネルギーは控えめでも、あっさりさわやかな味となります。さらに香辛料を効かせることで塩分量の少なさが気にならないクセになる一品になります。