



高血圧症予防レシピ

笠岡市

『上手に選んで、美味しい工夫でたっぷり減塩メニュー!』

【献立】主菜・副菜①: 鮭のねぎソース 春菊の香り炒め添え 副菜②: ミルクみそ汁

【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
鮭のねぎソース春菊	196kcal	20.9g	7.1g	597mg	0.9g	100g
ミルクみそ汁	80kcal	3.8g	3.4g	294mg	0.9g	55g

【鮭のねぎソース 春菊の香り炒め添え】

★・・・カリウムを多く含む食材

材料	分量(4人分)	作り方
生鮭(80g) ★	4切れ	 ①たまねぎは薄切り、えのきだけは石づきを落とし、3cm 長さに切る。ねぎは小口切りにする。 ② 手袋 片栗粉を入れたナイロン袋に生鮭を入れてまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがり焼いてお皿に取り出しておく。 ③②のフライパンにたまねぎ・えのきだけを入れ、じっくり炒める。炒まったら A・ねぎを入れてひと煮立ちし、火からおろす。 【付け合わせ】 ④春菊は 3cm 長さに切る。人参は細切りにする。しょうがはみじん切りにする。 ⑤鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら春菊の軸・人参を加えて炒める。しんなりしたら残りの春菊を入れて炒めて火からおろし、かつお節を混ぜる。 【盛り付け】 ⑥鮭の上に③のソースをかけ、⑤を添える。
片栗粉	大さじ1と1/3(12g)	
油	小さじ2(8g)	
たまねぎ	160g	
えのきだけ	40g	
ねぎ	40g	
酢	大さじ2(30g)	
A しょうゆ	大さじ1(18g)	
みりん	大さじ1(18g)	
砂糖	大さじ2/3(6g)	
【付け合わせ】	春菊 ★	120g
	人参	40g
	しょうが	8g
	ごま油	大さじ1/2(6g)
	かつお節	6g

◆生鮭を使用することで、塩鮭と比べ1gの減塩になります。

◆ソースには旨味のあるたまねぎと香味野菜のねぎをたっぷり入れました。鮭に下味をつけなくても、酸味の効いたソースで、おいしく食べることができます。

【ミルクみそ汁】

材料	分量(4人分)	作り方
大根	60g	 ①大根・さつま芋・油揚げは1cm 角に切る。なめこは石づきを落とす。にらは1cm 長さに切る。 ②だし汁に B を入れて火にかける。沸騰したらさつま芋を加え、煮えたらにらを加え、みそを溶く。最後に牛乳を入れ、沸騰直前に火からおろす。器につぎ、七味唐辛子をふる。 ※牛乳を加えたらふきこぼれやすいので注意! ◆汁ものは水に溶け出しやすいカリウムを無駄なくとることができます。具材にカリウムの多い食材をたっぷり使い、汁の量を減らすことで減塩にもつながります! ◆なめこのとろみは塩分を感じやすくする効果があります。牛乳のコクとの相乗効果で満足のいく一品に!
B なめこ	60g	
油揚げ	20g	
さつま芋 ★	80g	
にら ★	20g	
だし汁	400ml	
みそ	大さじ1と1/3(24g)	
牛乳 ☆	120ml	
七味唐辛子	少々	