



高血圧症予防レシピ



笠岡市

『食材の選び方と少しの工夫でおいしく減塩メニュー!』

【献立】主菜・副菜①:鶏肉のおろしあん ゆかり和え添え 副菜②:きのこのごま味噌汁

【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
鶏肉おろしあん・ゆかり和え	177kcal	16.5g	6.2g	611mg	1.1g	125g
きのこのごま味噌汁	98kcal	4.7g	6.7g	304mg	0.9g	70g

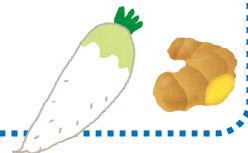
【鶏肉のおろしあん ゆかり和え添え】

★・・・カリウムを多く含む食材

材料	分量 4人分	作り方
鶏もも肉(皮なし)	320g	① 手袋 鶏もも肉は使い捨て手袋をして食べやすい大きさに切り、酒と片栗粉を入れたナイロン袋に入れてもみ込む。 ②白ねぎは2cm長さに切る。さつまいもは5mm幅の輪切り。みつばはざく切りにする。大根・しょうがはすりおろす。人参は細切りにする。 ③油を熱したフライパンに①・白ねぎ、その上にさつまいもを並べ、蓋をして蒸し焼きにし、焼けたら取り出す。 ④③のフライパンに人参・だし汁を加えて蒸し焼きにし、汁気がなくなったら、ゆかり粉で和える。 ⑤小鍋に大根・しょうがを加えて火にかける。水分が飛んだら、A・みつばを加えてひと煮立ちし、火からおろす。 ⑥お皿に鶏肉・白ねぎ・さつまいもを盛り、食べる直前におろしあんをかけ、付け合わせの人参を添える。
酒	小さじ2	
片栗粉	大さじ1	
油	小さじ2	
大根	160g	
しょうが	12g	
みつば ★	20g	
A	酢・しょうゆ 各 大さじ1	
	砂糖 小さじ1	
白ねぎ	80g	
さつまいも ★	80g	
付け合わせ	人参 ★	
	だし汁	
	ゆかり粉	

◆鶏肉は下味を付けなくてもこんがり焼いた香り、しょうがのピリッとした辛み、そして酢の酸味を活かしたおろしあんできれいにおいしく食べることができます。

◆水に溶け出しやすいカリウムを多く含む野菜は、茹でるより蒸す・焼くなどの工夫をすると、無駄なくとることができます。



【きのこのごま味噌汁】



材料	分量4人分	作り方
油揚げ	30g	①油揚げは1cm角に切る。ごぼうは斜め薄切り、たまねぎは薄切りにする。きのこ類は石づきを落とし、生しいたけはせん切り、えのきたけは1/3に切る。まいたけは小房に分ける。春菊は2cm長さに切る。 ②鍋にごま油を熱し、ごぼう・たまねぎ・きのこ類を炒め、だし汁・油揚げを加えて煮る。野菜が煮えたら春菊を加えてひと煮立ちし、Bで調味して火からおろす。
ごぼう	60g	
たまねぎ	60g	
生しいたけ	40g	
えのきたけ	40g	
まいたけ	40g	
春菊 ★	40g	
ごま油	小さじ2	
だし汁	520ml	
B	みそ 大さじ1と1/3	
	白すりごま 大さじ2	

◆炒め野菜の香ばしさにごまの風味がプラスされ、みその量は控えめでも満足の一品に仕上がります。
◆汁は具たくさんにすることで汁の量が減り、減塩にもつながります。