



高血圧症予防レシピ



笠岡市

『食材や調味料の選び方と調理の工夫でおいしく減塩メニュー!』

【献立】主菜・副菜①：鮭の和風ソース ポテトサラダ添え 副菜②：おろし味噌汁

【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	食物せんい	食塩
鮭の和風ソース・ポテトサラダ	248kcal	14.9g	13.8g	609mg	5.1g	0.9g
おろし味噌汁	73kcal	3.1g	3.6g	376mg	2.0g	0.9g

【鮭の和風ソース ポテトサラダ添え】



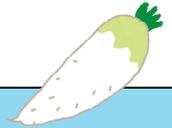
★・・・カリウムを多く含む食材

材料	分量 4人分	作り方
生鮭(骨なし)70g★	4切れ	<p>①たまねぎは薄切り、まいたけは石づきを落とし、小房に分ける。小松菜は3cm長さに切り、しょうがはせん切りにする。</p> <p>② 手袋使用 キッチンペーパーで生鮭の水気をふきとり、こしょう・片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。焼けたら取り出しておく。</p> <p>③②のフライパンに①を加えて炒め、だし汁を加える。野菜が煮えたらAを加えて調味し、最後に普通牛乳を入れてひと煮立ちし、火からおろす。</p> <p>【付け合わせ】</p> <p>④じゃがいもは、1cm角に切って小鍋に入れ、ひたひたの水を入れて火にかける。やわらかくなったら水分を飛ばして火からおろし、Bを混ぜたものをからめる。</p> <p>【盛り付け】</p> <p>⑤お皿に鮭とポテトサラダを盛り付け、食べる直前に鮭にソースをかける。</p>
「こしょう	少々	
「片栗粉	大さじ1(9g)	
油	大さじ1/2(6g)	
「たまねぎ	120g	
「まいたけ	60g	
「小松菜 ★	60g	
「しょうが	8g	
だし汁	40ml	
A 「しょうゆ	大さじ1(18g)	
「みりん	大さじ2/3(12g)	
普通牛乳	60ml	
付け合わせ	じゃがいも ★	160g
	「マヨネーズ	大さじ1と1/3(16g)
	B 「粉チーズ	大さじ2(12g)
	「カレー粉	小さじ1/2(1g)



- ◆塩鮭ではなく、生鮭を選ぶだけでも減塩につながります。ソースはしょうがのせん切りで噛んだときに辛みを感じ、さらに牛乳を入れることでコクが増し、満足できる味になっています。
- ◆付け合わせのポテトサラダは、調味料の中では塩分量の少ないマヨネーズをベースに、粉チーズ、カレー粉でパンチを効かせています。塩分の少なさが気にならない一品です♪

【おろし味噌汁】



材料	分量4人分	作り方
「油揚げ	30g	<p>①油揚げは1cm角に切る。切り干し大根は水で戻し、戻ったら水気を絞る。人参は細切りにする。</p> <p>②大根はすりおろす。(汁も使用) にらは2cm長さに切る。</p> <p>③鍋にだし汁と①を入れて火にかける。具に火が通ったら②を加えてひと煮立ちし、Cを溶き入れる。</p> <p>※最後にごま油を回し入れて火からおろす。</p> <p>◆野菜に含まれるカリウムは水に溶け出しやすいため、汁ものに入れることで無駄なくとることができます。</p> <p>◆汁もの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。</p>
「切り干し大根 ★	16g	
「人参 ★	30g	
大根(汁も使用)	120g	
「にら ★	20g	
だし汁	520ml	
C 「みそ	大さじ1(18g)	
「ケチャップ	大さじ1と1/3(24g)	
ごま油	小さじ1(4g)	



美味しい♪だしのととり方

昆布とかつおのだし

【材料】 ※出来上がり目安
約900ml (6人分)

水 1200ml
昆布 10g
かつお節 20g

※出来上がり目安
約600ml (4人分)

水 800ml
昆布 7g
かつお節 15g



【作り方】

- ①昆布は表面の汚れを拭いて鍋に入れ、分量の水を加えて約10分程度もどす。
- ②昆布の入った鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
(温度が上がりすぎると昆布からぬめりが出るので沸騰直前に取り出す)
- ③昆布を取り出した後、中火で沸騰させ、分量のかつお節を加えて弱火で1分程度煮て火を止める。
- ④かつお節が底に沈んだらこす。

※だしガラは絞らないこと! 絞ると臭みが出るので軽く押さえる程度にします。

【だし量の目安】

昆布とかつおのだし⇒昆布は水の重量の0.8~1%, かつお節は水の重量の1.5~2%程度
煮干しだし⇒煮干しは水の重量の2%程度

煮干しと昆布のだし

簡単!
つけておくれ♪

【材料】

水 500ml
煮干し 3~5尾
昆布 5センチ角

※煮干しだけ、昆布だけでもOK!



【作り方】

- ①煮干しは、頭とはらわたを取る。(気にならない場合はそのままでもOK)
- ②鍋、ペットボトル等の容器に、全ての材料をつけて一晩おくれ。

*「水出し」の簡単なだしのとり方で、冷蔵庫で4~5日保存が可能です。作り置きしておけば、忙しい朝も、必要な分だけ取り出して使うことができます。

*煮干しの臭みが気になる場合は、フライパンで3~4分程度から炒りすると臭みが飛びます。