



血管を守る！プチ塩レシピ

～ 高血圧予防～

カラダ塾(高血圧予防) 令和4年3月16日(水) 羽村市保健センター

主食 ごはん

女性	150g	エネルギー234kcal 蛋白質3.8g 脂質0.4g 食塩相当量0g
男性	180g	エネルギー281kcal 蛋白質4.5g 脂質0.5g 食塩相当量0g

主菜 鶏もも肉のみぞれ煮

材料	2人分量	作り方
鶏もも肉(皮なし)	160g	① 鶏肉→食べやすい大きさに斜めそぎ切りにする。
大根	120g	大根→皮をむいておろす。 <u>水気は切らない</u> 。
赤パプリカ	20g	三つ葉→葉は粗く、茎は細かく切る。
黄パプリカ	20g	パプリカ→縦に5~7mm幅に切り、半分に切る。
ゴマ油	8g	② フライパンにごま油を熱し、鶏肉とパプリカを入れ、軽く炒める。
砂糖	3g	パプリカは一度取り出す。
酒	10g	③ 大根おろし、砂糖、酒、しょうゆ、水を加え、
しょうゆ	12g	ふたをして中火で6~7分程煮る。ふたを取り、
水	50ml	パプリカを加えて水分を飛ばす。
みつば	6g	④ 器に盛り、三つ葉を飾る。

1人分栄養価 エネルギー177kcal 蛋白質18.5g 脂質8.0g 食塩相当量1.0g



副菜1 ブロッコリーとえのきのごま酢あえ

材料	2人分量	作り方
ブロッコリー	100g	① ブロッコリー→小房にわけ、2分程ゆでる。
えのき茸	40g	えのき→石づきをとり、3cm長さに切る。
しょうが	4g	さっとゆで、ざるにあけ、水気を切る。
砂糖	3g	しょうが→細かい千切りにする。
しょうゆ	6g	② ボウルに、砂糖、しょうゆ、酢、ごまを合わせ、
酢	10g	ブロッコリー、えのきを和える。
白すりごま	3g	③ 器に盛り、しょうがを飾る。

1人分栄養価 エネルギー45kcal 蛋白質3.8g 脂質1.2g 食塩相当量0.4g



副菜2 かぼちゃといんげんのサラダ

材料	2人分量	作り方
かぼちゃ	120g	① かぼちゃ→皮付きで2cm角のサイコロ状に切る。
さやいんげん	40g	さやいんげん→筋を取り、3cm長さに切る。
ヨーグルト	16g	② 鍋にかぼちゃとひたひたの水を入れて強火にし、
マヨネーズ	10g	沸騰したらさやいんげんを加えて中火にする。
黒こしょう	少々	火が通ったら(約5分)、ザルにあけて冷ます。
		③ ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、黒コショウを混ぜ②を和えて盛る。黒こしょう適量を振る。

1人分栄養価 エネルギー90kcal 蛋白質1.9g 脂質4.2g 食塩相当量0.1g



一食分の栄養価

女性 エネルギー 546kcal 蛋白質28.0g 脂質13.8g 食塩相当量1.5g
男性 エネルギー 593kcal 蛋白質28.7g 脂質13.9g 食塩相当量1.5g