



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
男性 180g

エネルギー234kcal 蛋白質3.8g 脂質0.4g 食塩相当量0g
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	約1/2枚	① 鶏肉→食べやすい大きさに斜めそぎ切りにする。 大根→皮をむいておろす。水気は切らない。 三つ葉→葉は粗く、茎は細かく切る。 パプリカ→縦に5～7mm幅に切り、半分に切る。
大根	120g	約3cm	
赤パプリカ	20g	1/8個	
黄パプリカ	20g	1/8個	
ゴマ油	8g	小さじ2	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。 パプリカは一度取り出す。
砂糖	3g	小さじ1	
酒	10g	小さじ2	③ 大根おろし、砂糖、酒、しょうゆ、水を加え、ふたをして中火で6～7分程煮る。ふたを取り、パプリカを加えて水分を飛ばす。
しょうゆ	12g	小さじ2	
水	50ml	1/4カップ	④ 器に盛り、三つ葉を飾る。
みつば	6g	6本	



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

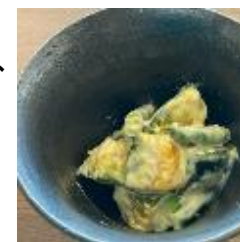
材料	2人分量		作 り 方
ブロッコリー	100g	10房	① ブロッコリー→小房にわけ、2分程ゆでる。 えのき→石づきをとり、3cm長さに切る。 しょうが→さっとゆで、ざるにあけ、水気を切る。 しょうが→細かい千切りにする。
えのき茸	40g	1/2株	
しょうが	4g	1/2かけ	② ボウルに、砂糖、しょうゆ、酢、ごまを合わせ、ブロッコリー、えのきを和える。
砂糖	3g	小さじ1	
しょうゆ	6g	小さじ1	③ 器に盛り、しょうがを飾る。
酢	10g	小さじ2	
白すりごま	3g	小さじ1	



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→筋を取り、3cm長さに切る。
さやいんげん	40g	4本	
ヨーグルト	16g	大さじ1	② 鍋にかぼちゃとひたひたの水を入れて強火にし、沸騰したらさやいんげんを加えて中火にする。 火が通ったら(約5分)、ザルにあけて冷ます。
マヨネーズ	10g	小さじ2	
黒こしょう	少々		③ ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、黒こしょうを混ぜ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