

食生活改善推進員による

高血圧予防レシピ ～減塩～

麦ご飯 (4人分)

材料	米	200g
	麦	40g

下準備

米と麦を洗って、1.5倍の水(360cc)で炊く。

麦ごはんは、白米と比べ食物繊維とビタミンB₁が多く摂れます！



鶏肉のカレー風味野菜あんかけ (4人分)

野菜量
1人50g

材料

鶏もも肉	240g
塩	小さじ1/6(1g)
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1(2g)
小麦粉	大さじ1(9g)
オリーブ油	大さじ1
赤ピーマン	1個(30g)
青ピーマン	1個(30g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
えのき	1/2袋(30g)
コンソメ	1個
水	100cc
塩	小さじ1/6(1g)
片栗粉	大さじ1(9g)
水	大さじ2

下準備

鶏肉：一口大に切り、塩・こしょう・カレー粉・小麦粉を順にまぶす。
ピーマン：細切りにする。玉ねぎ：スライスする。
えのき：いしづきを取り3等分する。

作り方

- フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を弱火でじっくり焼いて火が通ったら取り出す。
- ①のフライパンで玉ねぎ・えのきを炒め、水を加えてひと煮立ちさせ、ピーマン・コンソメ・塩を加えて混ぜる。
- 火を止め、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。混ぜたら軽く沸騰させ、とろみをつける。
- 皿に①を盛り付け、③をかける。

スパイス(カレー粉)が効いているので、塩分控えめでもおいしく食べられます。また、野菜あんかけにすることで、手軽に野菜をとることができます。

野菜量
1人83g

下準備

大根・人参：千切りにし、さっと茹で絞る。
しめじ：いしづきをとって、さっと茹で絞る。
シチン科：水分をきる。 ※具の水気をしっかりしぼることがポイントです。

作り方

- Aを合わせ、全ての具を加えて和える。

酢を効かせることで、塩や砂糖を控えることができます。また、ごまの風味で薄味でもおいしく食べられます。



サラダなます (4人分)

材料

大根	240g
人参	30g
しめじ	60g
シチン科(水煮缶)	30g
薄口醤油	大さじ1
酢	大さじ1と2/3
※ゆず絞り汁を合わせてもOK	
すりごま(白)	大さじ2
砂糖	小さじ1と1/2

減塩みそ汁 (4人分)

野菜量
1人18g

材料

玉ねぎ	80g
じゃが芋	80g
ねぎ	20g
にんじん	30g
出し汁	3カップ分
水	4カップ
煮干し(水の3%)	24g
みそ	大さじ2

下準備

煮干し：頭とワタを除き、縦半分は裂く。

作り方

- 鍋に煮干しを入れてふたをしないうで沸騰するまで5～6分中火にかける。
- 沸騰したら火を弱めてアクを取る。
- 6～7分煮て火を止め煮干しと昆布を引き上げる。
- たまねぎは細切り、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。人参は短冊に切る。
- 鍋に出し汁と野菜を入れて煮、野菜が柔らかくなったらみそを溶き入れて火を止める。ネギは器に盛って入れる。



貝だくさんのみそ汁で上手に減塩を！インスタントのだしは塩分があるので自然のだしがよいです。旬の野菜をふんだんにお使いください！

さつまいもの煮物 (2人分)

材料

さつまいも	1/4本(60g)
塩昆布	小さじ1(2g)
砂糖	小さじ1
水	適量

下準備

さつまいも：皮付きのまま1cmの輪切りにし、水にさらす

作り方

- さつまいもを小鍋に入れ、水をひたひたに注ぎ、塩昆布と砂糖を加えて火にかける。

さつまいもは繊維を切るように輪切りにすると、すぐにやわらかくなります。あまり動かすと煮崩れるので、火にかけて時々鍋を軽く回すくらいにするときれいにできます。



【栄養価】

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	塩分 g	野菜量 g
麦ご飯	212	3.8	0.7	5	0.5	1.2	0.0	
鶏肉のあんかけ	148	12.9	5.7	25	0.9	1.7	1.0	50
サラダなます	60	3.3	2.8	21	0.6	2.1	0.6	83
味噌汁	41	2.1	0.7	24	0.6	2.2	1.1	18
さつまいも煮	46	0.5	0.1	15	0.3	0.8	0.2	
計	506	22.1	10.0	90	1.7	8.0	2.9	151