

健康料理教室

～高血圧予防 適塩でおいしく食べましょう～

H31.4月 福岡市健康づくりサポートセンター

大：大さじ(15ml) 小：小さじ(5ml)

アスパラごはん

	1人分(g)	4人分(g)	
主食	米	60	240
	麦	8	32
	塩昆布(1cm長さ)	1.5	6
	アスパラガス	20	80
	サラダ油	0.5	小1/2

①米をとぎ、通常の水加減にする。麦と水（麦重量の2倍）を加え、上に塩昆布をおき、炊飯する。

②アスパラガスは根元の皮を皮むき器で除き、堅い部分を除いて、約1cmの輪切りにする。フライパンに油を入れて、2分弱炒める。

③炊き上がったごはんにあスパラガスを混ぜて完成。



長芋のはさみ焼き

	1人分(g)	4人分(g)	
主食 + 副菜	鶏ひき肉	50	200
	豆腐(充填)	20	80
	パプリカ	20	80
	大葉	2	8
	長芋(直径5cm位)	50	200
	片栗粉	5	大2強
	醤油	2	小1強
	おろししょうが	1	4
	片栗粉	1	小1強
	鶏がらスープの素	0.3	小1/4
	ごま油	3	大1
	水	10	40
	酒	5	20
醤油	1	小1弱	

①豆腐はキッチンペーパーで包み水切りをする。

②パプリカは2cm幅に切り、乱切りにする。大葉は粗みじん切りにしておく。

③ビニル袋に鶏ひき肉、豆腐、大葉、左記Aを入れてよく混ぜておく。

④長芋は皮をむき、約3mm幅の輪切りにして、両面に片栗粉をまぶす。バットに、長芋の半量を並べ、③のビニル袋の角を切り、長芋の上に絞りだし、残りの長芋を上においてはさむ。

⑤フライパンにごま油を熱し、④を入れてふたをして3分程焼く。薄く焦げ目がついたら裏返し、焼き色がつくまで3分程焼く。パプリカと左記Bを入れて蓋をして、途中で裏返ししながら、水気がなくなるまで、蒸し焼きにする。

⑥器にはさみ焼きとパプリカを盛りつけたら完成。



トマトとレタスのかき卵汁

	1人分(g)	4人分(g)	
副菜	トマト角切り(パック詰)	20	80
	玉ねぎ	20	80
	レタス	15	60
	だし汁	130	520
	醤油	3	大3/4
	ごま油	0.5	小1/2
	片栗粉	2	大1強
	水	6	24
	卵	10	1個弱
一味唐辛子	適量	適量	

①玉ねぎは繊維に沿って5mmの薄切り、レタスは2cm角に切る。

②鍋にだし汁を煮立たせ、トマト角切り、玉ねぎ、醤油とごま油を加えて加熱する。水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、溶いた卵を流し入れる。卵に火が通ったら、レタス、一味唐辛子を加え、ひと煮立ちさせたら完成。



ブロッコリーのおかかポン酢和え

		1人分(g)	4人分(g)
副	ブロッコリー	40	160
	しめじ	10	40
	ポン酢	3	大1弱
	粒マスタード	2	8
菜	鰹節	0.5	2
	すりごま	1	大1/2弱
	クリームチーズ	9	36

①ブロッコリーを小房に切り分ける。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。

②鍋にお湯をわかして、①をゆでる。ざるにあげて、水気を切っておく。

③ボウルにポン酢、粒マスタード、鰹節、すりごまを合わせ、②を和える。最後に約1cm角に切ったクリームチーズをのせたら完成。



フルーツ炭酸ゼリー

		1人分(g)	4人分(g)
デザート	いちご	15	60
	桃缶	20	80
	水	9	36
	ゼラチン	1	大1/2弱
	炭酸ジュース	45	180

①いちごはへたを落として、縦に6つ切り。桃缶は1cm角に切る。個々の器に均等に入れておく。

②耐熱容器に水を入れ、上からゼラチンをふり入れ約10分間おく。ふやけたら、レンジで水50gあたり50秒加熱して、ゼラチンを溶かす。

③ボウルに②を入れて、炭酸ジュースを少しずつ加えゆっくり混ぜ、①の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。



1食あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	g	g	g
アスパラごはん	253	5.0	1.3	54.0	1.6	0.3
長芋のはさみ焼き	200	11.4	9.8	14.7	1.0	0.6
トマトとレタスのかき卵汁	44	2.3	1.6	5.4	0.7	0.6
ブロッコリーのおかかポン酢和え	60	3.6	4.1	3.5	2.2	0.4
フルーツ炭酸ゼリー	44	1.1	0.0	10.0	0.5	0.0
合計	601	23.4	16.8	87.6	6.0	1.9