

～高血圧を予防しよう～

- <主 食> ご飯
 <主 菜> サバ缶のトマト煮
 <副 菜> さっぱり酢の物
 <副 菜> かぼちゃのこんがり焼き
 <おやつ> りんごのコンポート・ヨーグルト添え



ご飯 (4人分)


<材 料>	<作り方>
米 2 合	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、
水 450ml	20分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。
※水は炊飯器の目盛に合わせる	※ 炊き上がったご飯を、1 人分 150g 計量する。

鯖缶のトマト煮 (4人分)

<材 料>	<作り方>
鯖缶 2 缶(380g)	① 玉ねぎは縦 5 mm幅の薄切りにする。
カットトマト水煮缶 1 缶(約 400g)	② 鍋に油を熱し、中火で①の玉ねぎとおろしにんにくを入れて炒める。
玉ねぎ 1 個分(240g)	③ 玉ねぎが透き通ったら鯖缶を汁ごと入れ、鯖の身を軽くほぐす。
おろしにんにく 小さじ 1 (5g)	④ トマト缶と A の調味料を入れ、混ぜ合わせ、弱めの中火で 3～5 分煮る。
油 大さじ 2 (24g)	⑤ 様子を見て更に煮詰め、好みの濃度まで煮詰まったら、味をみて、物足りないようなら塩で味を調える。(塩の塩分は栄養計算に含めず。)
┌ コンソメスープの素	⑥ 器に盛り、パセリのみじん切りを振る。
A 小 さじ 2 (5.3g)	
└ 砂糖 小 さじ 2 (6g)	
└ トマトケチャップ 大 さじ 2 (36g)	
パセリ 少々(4g)	



さっぱり酢の物（4人分）


＜材 料＞		＜作り方＞
きゅうり	200 g	① きゅうりは小口切りにし、塩をなじませ、10分置く。 水気を絞り水分を切っておく。 ② 人参、生姜はせん切りにする。 ③ わかめは水で戻し、水気を絞っておく。 ④ Aを合わせたもので、①、②、③を和える。 ※りんご酢の代わりに穀物酢でもよい。 ※生姜の量はお好みで加減してください。
塩	小さじ 1/6 (1g)	
人参	30 g	
生姜	10 g	
カットわかめ	4 g	
砂糖	大さじ 2 (18g)	
A りんご酢	大さじ 4 (60g)	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ 1 弱 (3g)	

かぼちゃのこんがり焼き（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
かぼちゃ	200 g	① かぼちゃは種を取り、5mm 程度の厚さに薄切りする。 ② フライパンに油を熱し、①を並べてふたをして、中火で3分程度焼き、こんがりきつね色になったら、裏返す。ふたをして、蒸し焼きする。裏面もきつね色になり、竹串がすっとささる程度まで火が通ったら、火を止める。 ③ カレー粉をまぶす。
油	大さじ 1 (12g)	
カレー粉	小さじ 1/2 (2g)	



りんごのコンポート・ヨーグルト添え（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
りんご	1 個 (正味 250g)	① レーズンはお湯に 10 分程度つけて軟らかくしておく。 ② りんごはよく洗い、ペーパータオルで水分を取る。4つに切り、種を取り 3mm 幅に切る。耐熱容器に②のりんご、①で水気を切ったレーズンを並べ、レモン汁、はちみつをかける。 ③ ふんわりとラップをかけて 600W の電子レンジに 5 分程度かける。 ④ 取り出して粗熱を取りながら味をなじませる。器にりんごを盛りつけ、ヨーグルトを添える。お好みでシナモンパウダーを振りかける。
レーズン	12 g	
レモン汁	小さじ 1 弱 (4g)	
はちみつ	大さじ 2 (42g)	
プレーンヨーグルト	200 g	
シナモンパウダー	適宜	

【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ごはん 150g			252	3.8	0.5	44	5	0.2	0	0.5	0.0
鯖缶のトマト煮			280	21.7	16.5	627	271	2.2	16	2.4	1.8
さっぱり酢の物			42	0.7	0.9	138	24	0.3	8	1.1	0.3
かぼちゃの こんがり焼き			67	1.0	3.2	234	10	0.4	22	1.9	0.0
りんごのコンポート ・ヨーグルト添え			108	2.0	1.7	190	65	0.2	5	1.3	0.1
合計			749	29.2	22.8	1,233	375	3.3	51	7.2	2.2
1 日 分 の 必 要 量	50～64歳	女	1,950	83.0	54.0	2,600	650	11.0	100	18.0	6.5
		男	2,600	110.0	72.0	3,000	750	7.5	100	21.0	7.5
	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	2,600	650	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	3,000	750	7.5	100	20.0	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	2,600	600	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	3,000	700	7.0	100	20.0	7.5