

～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、20分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。
水 450ml	※ 炊き上がったご飯を、1人分 150g 計量する。
※水は炊飯器の目盛に合わせる	

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 5mm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 様子をみて更に煮詰め、好みの濃度まで煮詰まつたら、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。
塩	小さじ1/6(1g)	② 人参、生姜はせん切りにする。
人参	30 g	③ わかめは水で戻し、水気を絞っておく。
生姜	10 g	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。
カットわかめ	4 g	※生姜の量はお好みで加減してください。
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。
油	大さじ1(12g)	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、竹串がすっとさる程度まで火が通ったら、火を止める。
カレー粉	小さじ1/2(2g)	③ カレー粉をまぶす。



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。
レーズン	12 g	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。
レモン汁	小さじ1弱(4g)	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。
はちみつ	大さじ2(42g)	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。
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