

～高血圧を予防しよう～

- <主 食> ご飯
 <主 菜> 鮭ときのこのグリル焼きマヨしょうゆ味
 <副 菜> じゃが芋の青のりあえ
 <副 菜> ほうれん草のゆず浸し
 <おやつ> ほうじ茶プリン

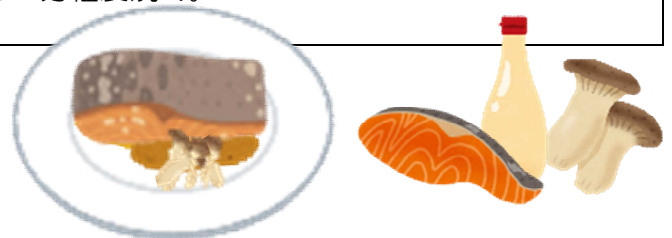


ご飯 (4人分)

<材 料>	<作り方>
米 2 合 水 450ml ※水は炊飯器の目盛に合わせる	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。 ※ 炊き上がったご飯を、1 人分 150g 計量する。

鮭ときのこのグリル焼きマヨしょうゆ味 (4人分)

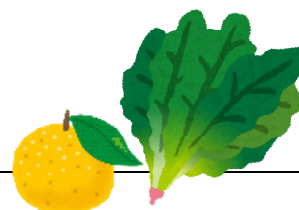
<材 料>	<作り方>
生鮭 4 切れ(320g) エリンギ 2 パック(200g) マヨネーズ 大さじ3 (36g) A しょうゆ 小さじ4 (24g) 砂糖 小さじ2 (6g) おろしにんにく 小さじ1 (6g)	① エリンギは食べやすい大きさに切ってから縦に手で 1/4 程度に裂く。 ② グリル用天板にアルミ箔に広げ、鮭をのせ、①を並べ、Aを混ぜたものを鮭とエリンギの表面に塗る。 ③ 魚焼きグリルで中火で10分程度、ほどよい焦げ目がつく程度まで焼く。または、230℃のオーブントースターかオーブンで10分程度焼く。



じゃが芋の青のりあえ（4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
ジャガ芋 4個(皮付き 440g) (正味 400g) バター 10g 青のり 小さじ2 (2g) こしょう 少々	① ジャガ芋をよく洗い、芽があれば包丁で取り除く。皮にぐるりと一周、切り込みを入れておく。 切り込みを入れた方が皮がむきやすくなる。 ② 水けがついたままラップで包み、電子レンジ(600W)で6分加熱する。 ③ 竹串かつまようじをじゃが芋に刺してみて、硬いようであれば30秒ずつ追加して加熱する。 1個あたり、中サイズなら3分、大サイズなら4～5分が目安。(または鍋で茹でる。)
	④ 粗熱が取れたらラップを取り、切り込みを入れた部分から手か包丁で皮をむく。 ⑤ キッチンペーパーを使うと滑らずにむきやすくなる。 ⑥ 2cm角に切り、ボウルに入れて熱いうちにバターを絡め、青のり・こしょうを和える。

ほうれん草のゆず浸し（4人分）



<材 料>		<作り方>
ほうれん草	280g	① ほうれん草は熱湯で色よくゆでて水にさらして急冷し、水気を絞り、3～4cm 長さに切る。人参も3～4cm 長さのせん切りにし、ゆでる。または小皿に入れて水を大さじ1 程度振り、600w の電子レンジで1 分加熱する。水気を切る。
人参	40g	
ゆずの絞り汁		
しょうゆ		
ゆずぽん	小さじ4 (20g)	② ゆずのしぼり汁としょうゆを合わせ、ほうれん草と人参を和える。
もよい)	小さじ2 (12g)	
		※ゆず+しょうゆの代わりに、ゆずぽん 10g またはポン酢 10g でもよい。(塩分量は同じです。)

ほうじ茶プリン（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
粉ゼラチン	小さじ2 (6g)	① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
水	大さじ2 (30ml)	② 小鍋に豆乳の約 2/3、茶葉、黒砂糖を入れて火にかける。沸騰後したら弱火にし、木杓子等で混ぜながら 2～3 分煮る。
豆乳	カップ2 (400g)	③ ②を茶こしでこしたところに電子レンジで 600w10 秒程度で溶かしたゼラチンを熱いうちに加え、残りの豆乳を加え混ぜる。湯のみに流し入れる。
ほうじ茶葉	8 g	（泡があればスプーンで取り除く。）
黒砂糖	小さじ4 (12g)	④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
黒蜜	小さじ4 (20g)	⑤ ④に黒蜜をかける。
		※ 豆乳の代わりに牛乳でもできます。



【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			234	3.0	0.3	44	5	0.2	0	2.3	0.0
鮭ときのこの グリル焼き			187	16.6	9.6	483	15	0.7	1	1.8	1.2
じゃが芋の青のり和え			78	1.4	1.9	423	8	0.8	28	9.1	0.1
ほうれん草のゆず浸し			20	1.4	0.2	535	39	1.5	27	2.3	0.4
ほうじ茶プリン			89	4.5	3.4	234	45	1.5	0	0.3	0.1
合計			608	26.9	15.4	1,719	112	4.7	56	15.8	1.8
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