

～高血圧予防の食事～

<主 食> ご飯
 <主 菜> 鮭のレモンソース
 <副 菜> トマトのサラダ
 <汁 物> 具だくさんみそ汁
 <おやつ> バナナ



ごはん（4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
米 2合（300g）	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、30分以上漬けてから、炊飯器で炊く。
水 450ml	※ 炊きあがったご飯を、1人分 150g 計量する。

鮭のレモンソース（4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
生鮭 4切(1切約 80g)	① 鮭は、こしょう、レモン汁をふり、約10分置く。
こしょう 少々	② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
レモン汁 大さじ1	③ フライパンに②を敷き、上に鮭をのせ、Aの材料を加えてふたをし、弱火で15分くらい蒸し煮する。
玉ねぎ 200g	④ 鮭を取り出し、煮汁を少し煮詰めて火を止め、最後にバターとレモン汁を加える。
しめじ 100g	⑤ 鮭を皿に盛り、④をかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
コンソメ 1個	
水 100ml	
A 酒 大さじ1	
塩 小さじ1/4	
こしょう 少々	
バター 10g	
レモン汁 大さじ1	
パセリ 少々	



トマトのサラダ（4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
トマト 400g	① トマトは縦半分に切り、1cmの薄切りにする。
玉ねぎ 100g	② 玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、水にさらす。キッチンペーパーで包み、水切りをする。
パセリ 10g	③ ①に②を散らす。
酢 24g	④ Aの調味料を合わせて混ぜ、③の上にかける。
オリーブ油 20g	
A 砂糖 小さじ4	
黒こしょう 小さじ1/4	



具だくさんみそ汁（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
豚バラ肉	80 g	① 煮干しは頭と腹わたを取り除き、水に30分程度つけてから、沸騰するまで火にかける。沸騰したら火を止めてアクをすくい、5分程度煮出してからこす。 ② みそと牛乳は合わせておく。 ③ 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。 ④ さつまいもは5mm幅の半月切りにし、水にさらしておく。白ねぎは小口切りにする。 ⑤ 鍋で豚バラ肉を炒め、火が通ったらさつまいも、だし汁を入れて煮る。 ⑥ さつまいもが柔らかくなったら白ねぎを入れ、火を止め、②で合わせたみそを溶き、混ぜ合わせる。
さつまいも	160 g	
白ねぎ	80 g	
みそ	大さじ1と1/3	
牛乳	大さじ1と1/3	
水	750ml	
煮干し	20 g	



果物（4人分）

＜材 料＞		
バナナ	2本	半分に切る



【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			234	3.0	0.3	44	5	0.2	0	2.3	0.0
鮭のレモンソース			152	16.0	5.2	473	26	0.9	10	1.7	1.1
トマトのサラダ			97	1.0	5.0	311	23	0.6	22	2.0	0.0
具だくさん みそ汁			145	4.0	7.6	271	36	0.6	13	1.9	0.7
バナナ			74	0.6	0.1	288	5	0.2	13	0.9	0.0
合計			702	24.6	18.2	1,387	95	2.5	58	8.8	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