

～高血圧を予防しよう～

<主 食> ご飯

<主 菜> 鯖のから揚げおろし薬味だれ

<副 菜> かぼちゃのくるみ和え

<副 菜> 小松菜と油揚げの煮浸し

<おやつ> 抹茶牛乳かん

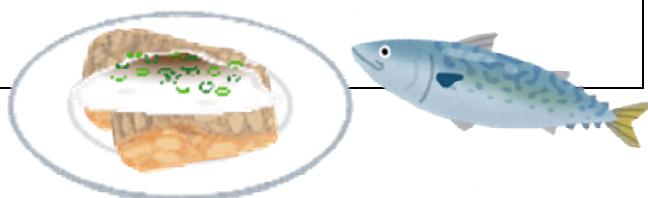


ご飯 (4人分)

<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	

鯖のから揚げおろし薬味だれ (4人分)

<材 料>	<作り方>
鯖(切り身) 240g (1人分60g×4切れ)	① 鯖は大きめの一口大に切る。(1人分3切れ程度) Aを絡めて20分程おき、下味をつける。
醤油 小さじ1(6g) A みりん 小さじ1(6g)	② キッチンペーパーで①の汁気をふき取り、片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。揚げ油を170~180°Cに熱し、少し色づくまでカラリと揚げ、油を切る。
生姜の絞り汁 小さじ1と1/2(7.5g)	③ <おろし薬味だれ>を作る。大根はすりおろし、ざるにあげ、汁気を切る。大根おろしに酢を少しずつ加えてよく混ぜる。さらに、生姜と小ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
片栗粉 40g (大さじ4強) 揚げ油 適量	④ ②を皿に盛り、③をかける。 ※ 鯖の代わりに、ぶり、さんま、いわしでもよい。
<おろし薬味だれ>	
大根 200g	
穀物酢 大さじ2(30g)	
生姜(みじん切り) 10g	
小ねぎ(小口切り) 20g	

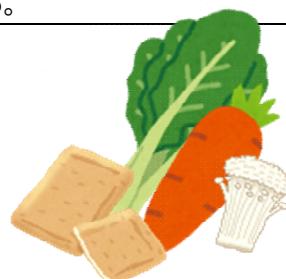


かぼちゃのくるみ和え (4人分)

<材 料>	<作り方>
かぼちゃ 300 g	① かぼちゃは皮の厚いところは削ぐ。2cm 角程度の食べやすい大きさにカットし、耐熱皿にのせ、ラップをして少し水をふり、軟らかくなるまでレンジにかける。(4人分で 900w 6 分程度) または蒸すかゆでる。
くるみ 30 g	
砂糖 6 g (小さじ2)	
しょうゆ 12 g (小さじ2)	② くるみを軽く炒ってからすり鉢でするか、ビニール袋に入れ、すりこぎで細かくくだく。ちょっと粒がある位が食感として楽しめます。砂糖としょうゆを混せておく。
	③ ①のかぼちゃの水気を切って②で和える。

小松菜と油揚げの煮浸し (4人分)

<材 料>	<作り方>
水 180ml	① 鍋に水を入れて沸騰させ、削り節を入れて 30 秒～1 分沸騰を続けて火を止める。削り節が下に沈むまで待ち、ざるでこしてだしを取る。
〔削り節 3 g ⇒だし汁 150ml を取る	
人参 40 g	② 人参は 3～4 cm 長さのせん切り、小松菜、えのきたけも 3～4 cm 長さに切る。油揚げは短冊切りにする。
小松菜 1 束(正味 200g)	
えのきたけ 80 g	③ 鍋に分量のだし汁、人参を加えて火にかける。沸騰後 5 分程煮、A の調味料、小松菜の根元部分を入れて一煮立ちさせる。葉の部分、えのきたけ、油揚げも加えて一煮する。火を止め、そのまま冷まして煮含ませる。
油揚げ 20 g(1 枚)	
〔酒 大さじ 1 (15 g)	
A みりん 大さじ 1 (15 g)	
〔しょうゆ 大さじ 1 (15 g)	④ 食べる前にもう一度あたためる。



抹茶牛乳かん (作りやすい分量：6人分)

<材 料>		<作り方>
抹茶	小さじ2(4g)	① 抹茶に湯を加え、茶せんでよく溶かす。低脂肪乳を少しづつ加えてよく混ぜ合わせておく。
湯	大さじ1(15ml)	② 粉寒天と水を鍋に入れて、中火にかけて煮溶かす。
低脂肪乳	300ml(315g)	沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして、かき混ぜながら1～2分間沸騰を続ける。
粉寒天	4 g	③ ②に砂糖を加えてよく混ぜて溶かし、火を止め、人肌(30～40°C)に温めた①の抹茶牛乳を少しづつ加えながらよく混ぜ合わす。ダマになった場合、茶こしなどでこすと良い。
水	200ml	④ ③を、水でぬらしたゼリー型を湯飲みに流し入れ、冷やし固める。(バットに容器を入れて水をはり、何度か水をかえて、粗熱がとれてから冷蔵庫に入れる。)
砂糖	40 g	⑤ ④を平たいお皿に取り出し、ゆで小豆を添えるかのせる。
ゆで小豆缶(加糖)	100 g	
ゼリー型(湯飲み)	6個	
		

【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	252	3.8	0.5	44	5	0.2	0	0.5	0.0	
鯖のから揚げ おろし薬味だれ	227	12.8	13.2	348	21	1.0	8	0.9	0.4	
かぼちゃの くるみ和え	127	2.8	5.4	390	19	0.6	32	3.2	0.4	
小松菜と油揚げの 煮浸し	52	3.0	1.9	376	104	1.9	20	2.0	0.6	
抹茶牛乳かん	90	2.9	0.6	146	74	0.4	0	1.4	0.1	
合計	748	25.3	21.6	1,304	223	4.1	60	8.0	1.5	
1日分の必要量	50～64歳	女	1,950	83.0	54.0	2,600	650	11.0	18.0	6.5
		男	2,600	110.0	72.0	3,000	750	7.5	21.0	7.5
	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	2,600	650	6.0	100	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	3,000	750	7.5	100	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	2,600	600	6.0	100	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	3,000	700	7.0	100	7.5