

～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

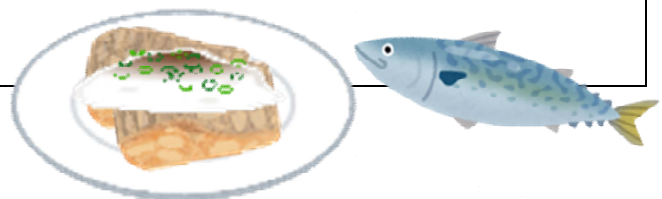


ご飯 （4人分）

<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、
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)	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℃に熱し、少し色づくまでカラリと揚げ、油を切る。
A みりん 小さじ1(6g)	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。
└ 生姜の絞り汁	④ ②を皿に盛り、③をかける。
└ 小さじ1と1/2(7.5g)	※ 鯖の代わりに、ぶり、さんま、いわしでもよい。
片栗粉 40g（大さじ4強）	
揚げ油 適量	
<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	



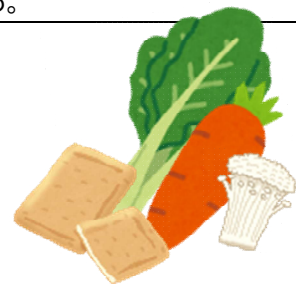
かぼちゃのくるみ和え（4人分）

<材 料>	<作り方>
<p>かぼちゃ 300 g</p> <p>くるみ 30 g</p> <p>砂糖 6 g（小さじ2）</p> <p>しょうゆ 12 g（小さじ2）</p>	<p>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、柔らかくなるまでレンジにかける。（4人分で900w6分程度）または蒸すかゆでる。</p> <p>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ぜておく。</p> <p>③ ①のかぼちゃの水気を切って②で和える。</p>



小松菜と油揚げの煮浸し（4人分）

<材 料>	<作り方>
<p>水 180ml</p> <p>削り節 3 g</p> <p>⇒だし汁150mlを取る</p> <p>人参 40 g</p> <p>小松菜 1 束(正味 200g)</p> <p>えのきたけ 80 g</p> <p>油揚げ 20 g (1 枚)</p> <p>酒 大さじ1 (15 g)</p> <p>A みりん 大さじ1 (15 g)</p> <p>しょうゆ 大さじ1 (15 g)</p>	<p>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。</p> <p>② 人参は3～4cm 長さのせん切り、小松菜、えのきたけも3～4cm 長さに切る。油揚げは短冊切りにする。</p> <p>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。</p> <p>④ 食べる前にもう一度あたためる。</p>



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、茶せんをよく溶かす。低脂肪乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせておく。 ② 粉寒天と水を鍋に入れて、中火にかけて煮溶かす。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。 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℃）に温めた①の抹茶牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ合わす。ダメになった場合、茶こしなどでこすと良い。 ④ ③を、水でぬらしたゼリー型か湯飲みに入れ、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。） 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。
湯	大さじ1 (15ml)	
低脂肪乳	300ml(315g)	
粉寒天	4 g	
水	200ml	
砂糖	40 g	
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	100	18.0
		男	2,600	110.0	72.0	3,000	750	7.5	100	21.0
	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	2,600	650	6.0	100	17.0
		男	2,400	102.0	67.0	3,000	750	7.5	100	20.0
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	2,600	600	6.0	100	17.0
		男	2,100	89.0	58.0	3,000	700	7.0	100	20.0