

けんこうクッキング

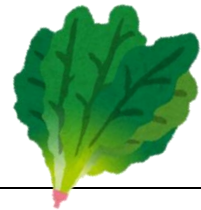
～減塩で改善する高血圧予防メニュー～



ごはん

豚肉の香り焼き

<p><材料5人分> 豚ロース肉 35g×10枚 <たれ> にんにく 1片(すりおろす) しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2 砂糖 小さじ1/3 トバツヤ 小さじ1弱 ごま油 小さじ1 焼き用サラダ油 小さじ2</p> <p>レタス 3枚 貝割れ菜 1パック ミニトマト 10個</p>	<p><作り方> ① ボウルにたれの調味料とすりおろしたにんにくを合わせ、よく混ぜる。 ② 豚肉を1枚1枚たれに絡ませながら漬けておく。(30分位漬け込む) ③ フライパンに小さじ1のサラダ油を熱し、②の肉を5枚入れ、両面こんがり焼く。(フライパンはきれいに洗って) 残りの5枚も焼く。 ④ お皿に焼いた肉をのせ、レタスをちぎり、かいわれ菜と合わせて盛りつけ、トマトを添える。</p>
--	--



ほうれん草としらすの海苔酢和え

<p><材料5人分> ほうれん草 350g しらす 30g 海苔 1枚 <たれ> めんつゆ(3倍) 大さじ1 酢 大さじ1</p>	<p><作り方> ①お湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。水にさらし3センチの長さに切って、水気を絞る。 ②ボウルに絞ったほうれん草としらすを入れ、海苔をちぎって混ぜる。 小鉢に盛り、たれをかけていただく。</p>
---	---

さつまいもとりんごのレモン煮



<p><材料5人分> さつまいも 200g りんご 小1個 砂糖 大さじ1 レモン汁 小さじ1～ (好みで増やしても良い)</p>	<p><作り方> ①さつまいもはきれいに洗って、皮付きのまま5ミリの厚さのいちよう切りにし、水にさらしてアクをとる。 りんごは皮をむいて4等分にし、いちよう切りにする。 ②鍋に芋とりんごを重ねて入れ、水をひたひたに入れて火にかける。 ③砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮る。 最後にレモン汁を入れる。</p>
---	--

えのきのかきたまスープ

<p><材料5人分> えのきだけ 100g 水 4カップ コンソメ 1個 片栗粉 大さじ1 水 大さじ1 卵 1個 しょうゆ 小さじ1 万能ねぎ 2本</p>	<p><作り方> ①えのきだけは石づきを取り1センチの長さに切る。 ②鍋にコンソメとえのきだけを入れて火にかける。 沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、しょうゆを加える。 ③再び沸騰したら、溶き卵をふんわりと流し入れ、菜箸でひと混ぜして火を止め、蓋をする。 万能ねぎの小口切りをちらしてできあがり。</p>
---	---

1人分栄養所要量

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
豚肉の香り焼き	226	14.6	15.8	1.2
ほうれん草としらす海苔酢	24	3.0	0.4	0.6
さつまいもとりんごレモン煮	78	0.5	0.1	微量
えのきのかきたまスープ	28	2.4	1.1	0.7
ご飯100g (合計)	168 (524)	2.5 (23.0)	0.3 (17.9)	0 (2.5)
ご飯150g (合計)	252 (608)	3.8 (24.3)	0.5 (18.4)	0 (2.5)