



香り豊かな 満足メニュー

高血圧予防

カラダ塾（高血圧予防）
令和5年12月13日（水）
羽村市健康課

主食 雑穀ごはん



男性180g エネルギー276kcal 蛋白質5.3g 脂質1.2g 食塩相当量0.0g
女性150g エネルギー230kcal 蛋白質4.4g 脂質1.0g 食塩相当量0.0g

【作り方180g×3杯分】米(1合半)を洗う⇒いつも通りの水加減+水大さじ1と1/2足す⇒雑穀(15g/2袋)を加えて軽く混ぜ、炊く。

主菜 ゆず香る♪SST (シャキシャキつくね)

副菜 (つけあわせ) 焼き長ネギとおかかブロッコリー

材料	1人分量		4人分量		作り方
もやし	50g	1/4袋	200g	1袋	① もやし →洗い、ペーパータオルで水気をふく。 B →混ぜておく。 ② ボウルに A と もやし を入れ、もやしをバキバキ折るようになりに混ぜる。 1人3個の俵型に丸める。中央はへこます。 ③ フライパンに 油 を入れて 中火 にし、②を入れて約2分焼く。焼き色がついたら返し、 強火 で約1分焼く。 火を弱め 、 長ネギ を加えて約5分焼く。 透き通った肉汁が出たら、 長ネギ だけ皿に盛る。 ④ つくねに B を塗って水分を飛ばし、皿に盛る。 ⑤ ブロッコリー →子房に切り、軸は皮をむき、乱切りにする。 沸騰湯で2～3分ゆでる。 ボウルに入れ、 C と和える。 *ケチャップ味・醤油味でも美味!
鶏ひき肉	60g		240g		
塩・胡椒	各少々		各少々		
生姜チューブ	少々		適宜		
片栗粉	4g	小さじ1強	16g	大さじ2弱	
サラダ油	4g	小さじ1	16g	大さじ1と1/3	
淡色辛味噌	8g	小さじ1と1/3	32g	大さじ2弱	
みりん	8g	小さじ1と1/3	32g	大さじ2弱	
酒・水	各2.5g	各小さじ1/2	各10g	各小さじ2	
ゆずの皮すりおろし	少々		適量		
【付け合わせ】					
長ネギ(5cmに切る)	20g	5cm×2本	80g	小1本	
ブロッコリー	30g	中サイズ2房	120g	1/3株	
鰹節	0.5g	1.5g×1/3袋	1.5g	1袋	
和風顆粒だし	0.2g	極少々	0.8g	小さじ1/3	



竹串があれば、アレンジを!

一人分栄養価 エネルギー212kcal 蛋白質14.2g 脂質11.7g 食塩相当量 1.3g

副菜 冬野菜の炒めなます

材料	1人分量		4人分量		作り方
大根	25g	1cm弱	100g	3~4cm	① 大根・人参 →3mmの厚さのいちよう切り。 れんこん →3mm厚の半月又はいちよう切り 椎茸 →薄切り ② フライパンに ごま油 を入れて 中火 にし、①を約3分炒める。透き通ってきたら D を加え、汁気がなくなるまで炒め煮(約3分)する。 仕上げに 七味唐辛子 を振って混ぜ、器に盛る。 *野菜サラダに添えても美味!
人参	10g	1cm	40g	4cm	
れんこん	25g	中1.5cm	100g	中1節	
椎茸	10g	1枚	40g	4枚	
ごま油	3g	小さじ1弱	12g	大さじ1	
酢	5g	小さじ1	20g	大さじ1と1/3	
醤油	3g	小さじ1/2	12g	小さじ2	
砂糖	3g	小さじ1	12g	大さじ1と1/3	
和風顆粒だし	0.6g	小さじ1/5	2.4g	小さじ4/5	
水	8g	大さじ1/2	32g	大さじ2	
七味唐辛子	適宜				



一人分栄養価 エネルギー69kcal 蛋白質1.3g 脂質3.0g 食塩相当量0.6g

デザート 黒豆入りさつま芋茶巾

材料	1人分量		4人分量		作り方
さつま芋	皮なし50g	皮付き55g 中1/4本	200g	皮付き220g 中1本	① さつま芋 は皮をむき、1cm厚さに切り、約5分ゆでる。柔らかくなったらゆで汁を捨て、鍋にもどしてマッシュする。 ② ①に 牛乳・砂糖 を混ぜ合わせる。水気が残っていたら、火にかけて水分を飛ばす。 ③ 黒豆甘煮 を入れてひと混ぜする。1人2個になるようにラップで包み、茶巾に絞る。
砂糖	2g		8g	大さじ1	
牛乳	10g		40g	大さじ3弱	
黒豆甘煮(市販)	15g		60g		



一人分栄養価 エネルギー103kcal 蛋白質2.4g 脂質1.1g 食塩相当量0.1g

一食分の栄養価 男性 エネルギー 660kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.0g
女性 エネルギー 614kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.0g