

## 高血圧予防の料理に挑戦



主食	ごはん
主菜	チンジャオロース
副菜（汁物）	さつまいもときのこのみそ汁
副菜	小松菜とさけ缶の生姜和え
副菜（デザート）	りんごの紅茶コンポート

エネルギー 562kcal 塩分 2.3g

平成 30 年 11 月 22 日(木)

## ～ 高血圧予防の料理に挑戦～

**本日の献立** エネルギー562kcal 塩分 2.3g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 チンジャオロース
- ・副菜(汁物) さつまいもときのこのみそ汁
- ・副 菜 小松菜とさけ缶の生姜和え
- ・副菜(デザート) りんごの紅茶コンポート

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分  
半搗き米 1 合半  
エネルギー200kcal 塩分-g  
水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にに入れて、分量の水を加えて、30 分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 主菜 チンジャオロース

<材料> 4人分  
エネルギー198kcal 塩分 1.0g

豚もも細切り	240g	ごま油	大さじ 1 と 1/2
A 酒	大さじ 1	酒・しょうゆ	各大さじ 1
片栗粉	小さじ 2	さとう	小さじ 1
ピーマン	2 個	B オイスターソース	小さじ 2
パプリカ赤・黄	各 80g	こしょう	少々
水煮たけのこ	100g	湯	1/2 カップ
にんにく	1 かけ		

<作り方>

- ① 豚肉をボウルに入れて A をもみ込む。ピーマン・パプリカ・たけのこは細切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油大さじ 1/2 を熱し、野菜を炒めしんなりしたら皿にあける。
- ③ フライパンに大さじ 1 のごま油を足し、にんにくで香りをつけ豚肉を炒め、②の野菜をもどし B を回し入れ、水分がなくなるまで炒める。

## 副菜(汁物) さつまいもときのこのみそ汁

<材料> 4人分

エネルギー51kcal 塩分0.8g

さつまいも	80g	万能ねぎ	2~3本
えのき茸	小 1/2パック	だし	3カップ
しめじ	小 1/2パック	みそ	27g

<作り方>

- ① さつまいもは、皮付き 1cm 厚さのいちよう切り、えのき茸は石づきを取り半分に切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 鍋にだし汁を温め、さつまいもを入れて火が通るまで弱火で煮てきのこ類を加えてひと煮たちしたらみそを溶き入れる。
- ③ 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

## 副菜 小松菜とさけ缶の生姜和え

<材料> 4人分

エネルギー45kcal 塩分0.5g

小松菜	200g	しょうが(すりおろす)	20g
にんじん	40g	ぽん酢しょうゆ	小さじ2
さけの水煮缶	小 1缶		

<作り方>

- ① 小松菜は、熱湯でさっと茹でて水けを絞り、3~4cm長さに切る。にんじんも3~4cmのせん切りにし、茹でておく。
- ② ボウルに①、さけの水煮缶、しょうがを入れぽん酢しょうゆで和える。

## 副菜(デザート) りんごの紅茶コンポート

<材料> 4人分

エネルギー68kcal 塩分-g

りんご	1個(280g)	はちみつ	大さじ1と1/2
水	1カップ	レモン汁	大さじ1と1/2
紅茶Tパック	1袋		

<作り方>

- ① りんごは、皮をむき8つ割りにして芯を除く。鍋に水1カップを沸かし紅茶Tパックを入れ浸出液を作る。
- ② ①の鍋にりんごを入れ、はちみつを加え落とし蓋をして火にかける。
- ③ 煮立ったら中火にして約10分煮る。レモン汁を加えて混ぜ火を止めて冷ます。