

【高血圧予防】

献立名【厚揚げの酢豚風】		
材 料	分量（2人分）	作 り 方
厚揚げ 玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ（黄） サラダ油 A トマトケチャップ 酢 酒 砂糖 濃口しょうゆ 鶏ガラスープの素	200g 1/4 個（50g） 1/4 本（40g） 2 個 1/4 個（35g） 小さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/3	① 厚揚げはひと口大に切る。 ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは小さめの乱切りにする。にんじんは2～3mm厚さのいちよう切りにする。 ③ Aは合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、厚揚げを焼く。焼き色がついたら、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。 ⑤ ピーマンとパプリカを加え、火が通るまで炒める。 ⑥ 弱火にし、③を加えて全体に絡める。



【1人あたりの栄養量】 エネルギー：211kcal たんぱく質：11.7g
脂質：13.4g 塩分：0.8g

ポイント!

- ★ 低塩の調味料【酢(酸味)・トマトケチャップ(コク)】を上手に活用!
- ★ 油で揚げてある厚揚げはコクがあり、うす味でも食べ応えがあります。

献立名【ブロッコリーとしめじのジンジャーミルクスープ】		
材 料	分量（2人分）	作 り 方
ブロッコリー しめじ ハム しょうが 水 コンソメ（顆粒） 低脂肪牛乳	1/2 株（正味90g） 50g 1 枚 1/3 かけ（3g） 150ml 小さじ1 150ml	① ブロッコリーは小さく刻む。しめじは石づきを落とし、ほぐす。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。 ② ハムは半分に切り、さらに細切りにする。 ③ 鍋に水、コンソメ、しょうがのみじん切りを入れて中火にかける。煮立ったらブロッコリーとしめじ、ハムを加える。弱火にしてブロッコリーがやわらかくなるまで4～5分煮る。 ④ 牛乳を加えて煮立つ直前で火を止める。



【1人あたりの栄養量】 エネルギー：66kcal たんぱく質：7.0g
脂質：1.9g 塩分：0.8g

ポイント!

- ★ 牛乳のコク・しょうがの風味・ハムの塩分を上手に活かして、おいしく減塩!
- ★ ブロッコリーはカリウムを豊富に含みます。カリウムは余分な塩分の体外への排出を促す働きがありますが、水に溶けやすいため、汁ごととれるスープにして無駄なく摂取!