

## ★高血圧予防・改善メニュー★

### ☆ブリのステーキ

#### ◎材料(4人分)

- ・ブリ 60g×4切
  - ・すりニンニク 2かけ
  - ・すりショウガ 少々
  - ・こしょう 少々
  - ・酒 大さじ1弱
  - ・赤ピーマン 小1個
  - ・緑ピーマン 3個
  - ・ミニトマト 8個
  - ・リーフレタス 8枚
- 《ソース用》
- ・酒、酢、醤油、みりん }  
各大さじ1弱 } **A**

#### ◎作り方

- ①ブリにこしょうを振り、ニンニクとショウガ、酒で下味をつけて10分置く。
- ②フライパンにクッキングシートを敷いてブリを並べ、蓋をして中火で3分焼き、裏返して裏面も3分焼く。**A**をかけてからめるように焼く。
- ③ピーマンは千切りにし、沸騰した湯でさっと茹でる。
- ④皿にリーフレタスを敷いて②を盛り付け、③とミニトマトで飾る。



#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
184kcal	14.0g	14.0g	10.8g	0.6g

### ☆タマネギの酢の物

#### ◎材料(4人分)

- ・タマネギ 1個
- ・ブロッコリースプラウト 40g
- ・ニンジン 1/3本
- ・酢 大さじ1と1/3
- ・醤油 小さじ2 } **B**
- ・砂糖 大さじ1と1/3

#### ◎作り方

- ①タマネギは薄くスライスし、5分間水にさらして軽く絞る。
- ②ブロッコリースプラウトは食べやすい大きさに切る。
- ③ニンジンは皮をむいて千切りにする。

- ④ボウルに①と②、③をいれ、**B**で調味して完成。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
29kcal	0.7g	0.1g	6.6g	0.4g

### ☆ハクサイの和え物

#### ◎材料(4人分)

- ・ハクサイ 2枚
- ・シュンギク 1/2束
- ・ニンジン 1/3本
- ・粒マスタード 小さじ1強
- ・マヨネーズ(低カロリー) 小さじ2
- ・鰹節 適量

#### ◎作り方

- ①ニンジン千切りにし、2分間茹でる。
- ②①のハクサイ、シュンギクはさっと茹で、水気を切って食べやすい大きさに切る。

- ③茹でた野菜を冷まし、粒マスタードとマヨネーズで和える。
- ④⑤を皿に盛り、鰹節をかけて完成。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
28kcal	1.2g	0.9g	4.6g	0.2g

### ☆具だくさん汁

#### ◎材料(4人分)

- ・高野豆腐 1枚
- ・ゴボウ 1/4本
- ・ダイコン 3cm
- ・ニンジン 1/3本
- ・ネギ 1/4本
- ・シイタケ 4個
- ・だし汁 520ml
- ・味噌 大さじ1と1/3
- ・ショウガ 少々

#### ◎作り方

- ①高野豆腐はお湯で戻しておく。軟らかくなったら一口大に切る。
- ②ゴボウは皮をむいてささがきにする。ボウルに水と酢(分量外)を入れ、ゴボウを入れあく抜きをする。
- ③ダイコン、ニンジンは皮をむいていちちょう切りにする。ネギは小口切りにし、シイタケは石突きを取って薄くスライスする。

- ④鍋にだし汁を入れ、具材を入れて火にかける。
- ⑤具材が煮えたら、味噌とショウガで味付けする。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
53kcal	3.6g	1.5g	18.3g	0.9g