

★高血圧予防メニュー★

☆桜エビと青ジソの混ぜご飯☆

◎材料（2人分）

・ごはん	300g
・桜エビ	10g
・青ジソ	4枚
・甘酢ショウガ	15g

◎作り方

- ①甘酢ショウガは汁気を絞る。甘酢ショウガ、青ジソは粗くきざむ。
- ②ボウルに温かいご飯と桜エビ、①を入れ混ぜ、茶碗に盛る。

◎栄養価（1人分）

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
272kcal	7.1g	0.7g	0.4g

☆鶏肉と野菜の煮物☆

◎材料（2人分）

・鶏手羽元肉	6本
・レンコン	50g
・ゴボウ	40g
・ニンジン	60g
・ゆでタケノコ	60g
・干しシイタケ	2枚
・だし汁	2カップ
・絹サヤ	3～4枚
・すりごま(白)	大さじ2
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・醤油	大さじ1/2

◎作り方

- ①干しシイタケはさっと洗い1カップ程度の水(分量外)で戻す。軸を除き半分に切る。戻し汁は1/4カップとっておく。
- ②鶏手羽元肉は骨に沿って包丁で2カ所ほど切り込みを入れる。
- ③レンコンは1cm厚さの半月切り、ゴボウは1cm厚さの斜め切り、ニンジンは乱切り、タケノコは穂先はくし型に切り、根本はいちょう切りにする。
- ④鍋に①、②、③の具材とだし汁、シイタケの戻し汁1/4カップを入れふたをして強火にかける。沸いたら④を加え再びふたをする。火を弱め15分程度加熱する。
- ⑤ふたをはずし、半分に切った絹サヤとすりごまを加え、強火にし混ぜながら煮汁をとばす。ほぼ汁気がなくなったら彩りよく器に盛る。

◎栄養価（1人分）

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
342kcal	20.8g	18.1g	1.1g

☆たこキャベツのマリネ☆

◎材料（2人分）

・ゆでだこの足	60g
・キャベツ	120g
・タマネギ	1/4個
・カイワレ大根	1/4パック
・ニンニク	1/2かけ
・レモン	1/4個
・酢	大さじ1
・オリーブ油	大さじ2
・塩・こしょう	少々

◎作り方

- ①タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。レモンは半量はいちょう切りにし残りは絞る。
- ②たこはそぎ切りにする。カイワレ大根は半分に切る。
- ③ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせ④を加える。
- ④キャベツはざく切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。ざるにあげ粗熱をとり、しっかり水気を絞る。
- ⑤④とたこを③に加え混ぜ、冷蔵庫で30分程度冷やす。カイワレ大根を加え混ぜ器に盛る。

◎栄養価（1人分）

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
174kcal	7.9g	12.5g	0.5g