

# 高血圧予防レシピ

## 牛肉のトマト煮

4人分

牛肉（脂身なし）	200g
絹豆腐	150g
しめじ	100g
えのき茸	80g
にんにく	4g
オリーブオイル	大さじ2/3
A ホールトマト缶	300g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
コンソメ	1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
乾燥バジル	少々

### <作り方>

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切り、えのき茸は根元を切り、しめじは石突を取り、小房に分ける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りを香りが出たら牛肉を加える。牛肉の色が変わったら、えのき茸、しめじを炒める。
- ④ Aを加え、煮たら2cm角に切った豆腐を加える。塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、乾燥バジルを振る。

## かぼちゃサラダ

4人分

かぼちゃ	1/6個
きゅうり	1本
玉ねぎスライス	1/2個
ホールコーン缶	20g
A にんにくのすりおろし	1/2かけ
玉ねぎのみじん切り	40g
プレーンヨーグルト	大さじ4
ポッカレモン	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩 小さじ1/3	こしょう 少々
パセリみじん	少々

### <作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切り、茹でてから冷ます。きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄いスライスにする。ホールコーンは水分を切る。
- ② 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎをドレッシングで和える。
- ⑤ 器に盛る。

### 1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	塩分 g
牛肉のトマト煮	213	13.7	6.3	568.0	1.5
かぼちゃサラダ	110	2.6	3.0	423.0	0.6

<カリウムが含まれている食品> 一緒に水を飲みましょう！

食品名	量(g)	カリウムの量	食品名	量(g)	カリウムの量
		mg			mg
干し柿	1個 70g	574.0	木綿豆腐	100g	140.0
長芋	100g	500.0	トマトジュース(無塩)	200cc	507.0
かぼちゃ(茹で)	100g	480.0	アボカド	1個100g	720.0
ピーナッツ	20個	120.0	バナナ	中1本150g	540.0
納豆	1パック50g	330	メロン	1/8本100g	340
枝豆	可食部50g	280	黒糖	1かけ10g	110

# 高血圧予防レシピ

鶏肉の南蛮酢	
4人分	
A	鶏もも皮なし 250g
	塩 小さじ1/6
	こしょう 少々
	片栗粉 大さじ1
	なす 300g
	パプリカ（黄） 1/4個
	油 大さじ1と1/2
	大葉 2枚
A	酢 大さじ1と1/3
	しょうゆ 大さじ1と1/3
	砂糖 小さじ2
	酒 小さじ2

## <作り方>

- ① なすは乱切り、パプリカも乱切りにする。
- ② 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。片栗粉をまぶす。大葉は千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、なすとパプリカを炒める。しんなりしたら取り出す。
- ④ フライパンに残りの大さじ1/2のサラダ油を加え鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、なす、パプリカを戻し入れる。
- ⑥ Aを混ぜてフライパンに回し入れ、全体に絡め、とろみが出たら火を止める。
- ⑦ 器に盛り、大葉を添える。

ブロッコリーサラダ	
4人分	
	ブロッコリー 250g
	ツナ水煮缶 60g
	ミニトマト 4個
	コーン（冷） 20g
A	マヨネーズ1/2 20g
	ポン酢 大さじ1（15g）
	すりごま白 大さじ1と1/3（4g）
	ごま油 小さじ1（2g）
	こしょう 少々

## <作り方>

- ① ブロッコリーは茎も使用し、食べやすい大きさに切って茹でる。ザルに上げて水気を切る。
- ② ツナの缶汁を切り、ほぐしておく。コーンは解凍する。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ④ 材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛る。トマトを添える。

メープル和え	
4人分	
	グレープフルーツ 1/2個
	オレンジ 1個
	メープルシロップ 小さじ2

## <作り方>

- ① オレンジ、グレープフルーツは房取りする。
- ② メープルシロップをからめて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に盛る。

## 1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	塩分 g
鶏肉の南蛮煮	166.0	14.6	7.4	460.0	1.3
ブロッコリーサラダ	87.0	5.7	5.3	298.0	0.5
メープル和え	36.0	0.7	0.1	106.0	0.0

# 高血圧予防レシピ

シュウマイ	
4人分	
シュウマイ皮	24枚
A	
豚ももひき肉	240g
玉ねぎ	50g
(干) シイタケ	2枚
茹たけのこ	40g
ホールコーン	40g
B	
生姜汁	少々
塩	2g
酒	5g
ごま油	3g
片栗粉	9g
キャベツ	200g
C	
しょうゆ	16g
酢	16g
和辛子	4g

## <作り方>

- ①シュウマイの皮は5mm幅に切る。
- ②(干) シイタケは水につけて戻しみじん切りにする。玉ねぎ、タケノコはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ③ホールコーンは解凍する。
- ④Aの材料を混ぜ合わせ、Bを入れてさらに混ぜ合わせる。
- ⑤④の具材を12個に等分し、丸く形づくる。
- ⑥シュウマイのネタの周囲に細切りにしたシュウマイの皮を貼り付ける。
- ⑦沸騰中の蒸し器に洗ったキャベツを敷き、その上にシュウマイを乗せて10分程度蒸す。
- ⑧シュウマイに串を刺して透明な汁が出れば火は通っている。
- ⑨器にキャベツを敷き、シュウマイを盛りつけCの調味料を添える。

ナムル風	
4人分	
もやし	250g
ニラ	40g
A	
ニンニク	10g
塩	2g
鶏ガラスープの素	3g
すりゴマ(白)	3g
ごま油	3g

## <作り方>

- ①もやしとニラは沸騰中の湯で30秒程度茹で水気を切る。(水気が出ないように絞る)
- ②にんにくはすりおろし、ボウルにAの材料を混ぜ合わせる。
- ③調味料と材料を和えて30分程度冷蔵庫でなじませる。
- ④器に盛る。

## 1人分の栄養価

	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	塩分 g
しゅうまい	14.8	10.6	414	1.2
ナムル風	1.6	1.2	108	0.8