

高血圧症の食事★おすすめ献立★

豚肉ヒレ肉のパン粉焼き

材料(2人分)

豚ヒレ肉(モモ肉でも可)※	160g
塩	一つまみ
こしょう	少々
天ぷら粉	大さじ2
水	大さじ2
パン粉	大さじ2
青のり	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
マスタード (付け合せ)	小さじ1
サニーレタス	2枚
ブロッコリー	50g
かぼちゃ	50g
マヨネーズ	小さじ2
カレー粉	少々

1人分 260kcal、塩分0.9g

作り方

- ① 豚ヒレ肉に塩コショウをする
 - ② 天ぷら粉と水を合わせて衣を作り豚肉にまぶす
 - ③ パン粉と青のりを合わせたものをまぶす
 - ④ フライパンにオリーブ油をいれ、③の豚肉を入れ両面蒸し焼きにする
 - ⑤ トマトケチャップと、粒マスタードを合わせたものを上にかける
 - ⑥ 付け合せのブロッコリーとカボチャは蒸し器で蒸すか、耐熱容器に入れ、大さじ1程度の水を入れて、ラップをし電子レンジで2分程加熱する
 - ⑦ マヨネーズとカレー粉を混ぜたものを添える
- ★ パン粉焼きにすることで、ボリュームはそのまま、フライよりもカロリーダウン。また、青のりや、マスタード、カレー粉など香りのあるもので塩分が少なくてもおいしくいただけます♪
付け合せにもしっかり野菜を添えましょう

1食 約400kcal 塩分2.8g
ご飯 軽く1杯(100g)つきで
約560kcal!



※鮭やアジなどの魚や鶏胸肉に替えてもOK♪

かぶのゆず風味サラダ

材料(2人分)

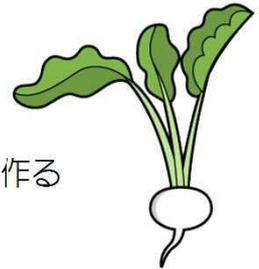
かぶ	中1/2個	
とまと	1個	
ツナ缶(ノンオイルタイプ)	1缶	
貝割れ大根	10g	
a {	ゆずのしぼり汁	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	だし汁	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2

1人分 50kcal、塩分0.9g

作り方

- ① aの調味料を合わせてドレッシングを作る
- ② かぶは薄くいちょう切りにする
- ③ トマトは食べやす大きさに切る
- ④ かぶ、トマト、ツナ缶、カイワレ大根を盛り合わせ、ドレッシングをかける

★ 市販のゆずポン酢でもOK♪



白菜ときのこの旨煮

材料(2人分)

白菜	2枚
しめじ	30g
えのき	30g
油揚げ	1枚
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
すりごま	大さじ1

1人分 90kcal、塩分1.0g

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る
- ② しめじ、えのきはいしづきを取り小房に分ける
- ③ 両端をおとし油揚げは1cmほどのせん切りにする
- ④ 蓋のできる鍋に、①～③の材料を入れ、酒、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れて、蒸し煮にする
- ⑤ 最後にゴマをふる

★ 白菜やきのこ類から水分が出るので、水は不要
野菜のうまみとゴマの風味で薄味でも十分
おいしいですよ(^o^)

