

高血圧の方におすすめ



Recipe-1



ケチャップで生姜焼き (4人分)

調理時間 ■ 10分
エネルギー ■ 191Kcal
食塩相当量 ■ 0.9g
(栄養価1人分)

一材料一

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・豚ロース・・・180g×4枚 | ★ケチャップ・・・大さじ1 |
| ・小麦粉・・・大さじ2 | ★濃口醤油・・・大さじ1 |
| ・サラダ油・・・大さじ2/3 | ★酒・・・大さじ2/3 |
| ・たまねぎ・・・1/4個 | ★砂糖・・・小さじ1 |
| ・キャベツ・・・120g | ★しょうがチューブ・・・1cm位 |

一作り方一

- ①★を合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒めて一旦器に取る。
- ③豚肉に小麦粉をまぶし焼く。たまねぎをフライパンに戻し、①も加えて絡める。
- ④付け合せのキャベツを千切りにして添える。





ケチャップの塩分

ケチャップの塩分は濃口しょうゆの1/6です。
トマトの旨味をうまく活用して、美味しく減塩しましょう！



高血圧の方におすすめ



Recipe-2



きのこごとぼうのマリネ (4人分)

—材料—

- | | | | |
|--------|-------------|-------|-----------|
| ・まいたけ | ・・・60g | ・にんにく | ・・・2g |
| ・しめじ | ・・・60g | ・レモン汁 | ・・・大さじ2/3 |
| ・ごぼう | ・・・80g | ・濃口醤油 | ・・・小さじ1強 |
| ・たまねぎ | ・・・1/4個 | ・塩 | ・・・少々 |
| ★オリーブ油 | ・・・大さじ2/3 | ・こしょう | ・・・少々 |
| ★酢 | ・・・大さじ1と1/3 | ・パセリ | ・・・適量 |
| ★鷹の爪 | ・・・適量 | | |

—作り方—

- ①にんにくをすりおろし、ボウルに入れる。たまねぎはみじん切り、ごぼうはさがきにして水につけ、アクを抜いておく。
- ②ボウルにまいたけとしめじをほぐしながら入れ、水気を切ったごぼうとたまねぎも入れる。ここに★を入れる。
- ③ラップをして、レンジで約2分加熱する。
- ④一旦かき混ぜ、再び2分レンジで加熱する。
- ⑤レモン汁としょうゆを入れ混ぜて、塩こしょうを振る。
- ⑥最後に上からパセリを振る。



調理時間 ▶ 10分
エネルギー ▶ 45Kcal
食塩相当量 ▶ 0.4g
(栄養価1人分)



減塩のコツ

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。昆布やかつおぶしなどで、だしをとると薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。また、新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しむのもよいでしょう。



高血圧の方におすすめ



Recipe-3



鮭のスタミナ焼き (4人分)

—材料—

- ・ 鮭 . . . 4切
- ・ 深ねぎ . . . 12g
- ・ にんにく . . . 1/2かけ
- ★濃口醤油 . . . 小さじ2
- ★みりん . . . 小さじ1
- ・ サラダ油 . . . 小さじ1
- ・ ブロッコリー . . . 80g

—作り方—

- ① にんにくをすりおろし、★と合わせて、それに鮭を浸けて10分程度おいておく。
- ② 深ねぎを小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を火が通るまで焼く。火を弱めてからねぎを入れて絡める。
- ③ ブロッコリーを塩ゆでし、皿に盛り付ける。

調理時間 ■ 20分
エネルギー ■ 127Kcal
食塩相当量 ■ 0.6g
(栄養価 | 人分)





しょうがやにんにく、カレー粉、パセリ、バジルなど香辛料や香草を使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。



高血圧の方におすすめ



Recipe-4 

鶏もも肉のカレー風味焼き (4人分)

—材料—

・鶏もも肉 (皮なし)	・・・	200 g
・片栗粉	・・・	適量
・塩	・・・	少々
・こしょう	・・・	少々
・粉チーズ	・・・	大さじ1
・カレー粉	・・・	小さじ2
・サラダ油	・・・	小さじ1
・パプリカ	・・・	1個
・ブロッコリー	・・・	1/2房
・塩	・・・	少々
・こしょう	・・・	少々

—作り方—

- ①もも肉は一口大に切り、塩・こしょう・片栗粉・カレー粉・粉チーズをまぶしておく。
- ②パプリカは乱切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに分けておく。
- ③フライパンに油を引き、①を焼く。鶏もも肉に火が通ったら、パプリカとブロッコリーを入れる。
- ④野菜にも火が通ったら、塩・こしょうをふり味を整える。

調理時間 ▶ 15分
エネルギー ▶ 123Kcal
食塩相当量 ▶ 0.7g
(栄養価1人分)





カリウムをとって、塩分を排泄しましょう

体内の余分な塩分を排泄する作用があるミネラルが、
カリウムです。そのため、高血圧の人は、塩分摂取量を少なくするとともに、カリウムをしっかりとることが重要となります。カリウムは、新鮮な野菜や果物などに多く含まれています。野菜は熱を加えたり水にさらしたりすると失われやすいものが多いので、生で食べるのがおすすめです。ただし、カリウムの摂取は、腎臓や心臓の病気を有している人は、注意が必要です。医師に相談するようにしましょう。