

令和元年度 嘉麻市食進会中央研修③

高血圧の食事

令和元年9月26日(木)

★主食：ご飯(120g)

エネルギー202kcal・たんぱく質3.0g・脂質0.4g・炭水化物44.5g・食塩相当量0g

★主菜：鮭の香草パン粉焼き

エネルギー176kcal・たんぱく質18.3g・脂質9.4g・炭水化物3.5g・食塩相当量0.7g

材料	分量(4人分)	
鮭	70g×4切	
塩	少々/切	
こしょう	少々	
A	パン粉	大さじ4
	乾燥パセリ	適量
	乾燥バジル	適量
	粉チーズ	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1.5
レモン	1/2個	
ブロッコリー	80g	

【作り方】

- ① 鮭に塩こしょうで下味をつける。ポリ袋にAを全て入れ、混ぜ合わせておく。
- ② 鮭を1切れずつポリ袋に入れ、パン粉をまぶし、軽く抑える
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、②を皮目から焼く。
- ④ ブロッコリーを塩ゆでし、レモンを切って添える。

バジルなどの香草を使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。



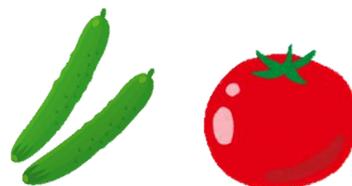
★副菜：トマトときゅうりのサラダ

エネルギー82kcal・たんぱく質2.0g・脂質5.0g・炭水化物8.5g・食塩相当量0.7g

材料	分量(4人分)	
トマト	2個	
きゅうり	2本	
塩	少々	
長ねぎ	1/2本	
A	すりごま	大さじ2
	めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	砂糖	ひとつまみ

【作り方】

- ① トマトを一口大に、きゅうりは乱切りにする。きゅうりに塩を軽く振り、2~3分置き水分を出す。
- ② ネギをみじん切りにして水にさらす。水をしっかりきって、Aとあわせる
- ③ ①と②を混ぜる。



★副菜：かぼちゃの塩きんぴら

エネルギー99kcal・たんぱく質2.2g・脂質1.6g・炭水化物319.4g・食塩相当量0.5g

材料	分量(4人分)
かぼちゃ	1/4個
鶏がらスープ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
黒ゴマ	大さじ1強

【作り方】

- ① かぼちゃを7~8mm角の拍子木切りにする。
耐熱容器に①とAを入れる。
- ② ラップをして、レンジで4~5分加熱する。
- ③ 加熱後全体を混ぜ、ごまをふって盛り付ける。

合計 エネルギー558kcal・たんぱく質25.5g・脂質16.4g・炭水化物76.0g・食塩相当量2.0g

本日のまとめ

塩1gは小さじ何杯分？	
薄口醤油	1杯
濃口醤油	1杯強
味噌	1杯強
ポン酢	1杯強
コンソメ	1杯弱
減塩醤油	2杯弱
とんかつソース	3杯
ごまドレッシング	6杯
和風ドレッシング	4杯
ノンオイルドレッシング	3杯
トマトケチャップ	6杯

●少々とは…

親指と人差し指の先でつまんだ分量。
約0.6g、約小さじ1/8。



●ひとつまみとは…

親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量。
約1g、約小さじ1/5。

