

KENKO RECIPE

高血圧

手巻きずし

POINT

甘酢しょうがや香りのよい食材を
ごはんに合わせて、
しょうゆをつけなくても
おいしく減塩に。



主食
&
主菜

手巻きずし
各1本分

エビ
131kcal
食塩相当量
0.1g

サケ
135kcal
食塩相当量
0.2g

シラス干し
132kcal
食塩相当量
0.6g

ずし飯(約50g)
+のり+具の場合



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

手巻きずし

手巻きずし各1本分 ◆ エビ / 131kcal、食塩相当量 0.1g ◆ サケ / 135kcal、食塩相当量 0.2g ◆ シラス干し / 132kcal、食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

すし飯
温かいごはん … 320g *
甘酢しょうが (汁けをきる)
… 80g

青じそ … 10枚
いり白ごま … 大さじ2

ゆでエビ … 2尾 (40g)

甘塩ザケ … ¼切れ (20g)

シラス干し … 30g

焼きのり・サニーレタス・青じそ・
きゅうり … 各適量

* 米1合分に相当。

作り方

① すし飯を作る。甘酢しょうがはみじん切り、青じそはせん切りにし、ごまとともにごはん混ぜる (写真)。

② エビは殻をむき、甘塩ザケは焼いて身をほぐす。

③ 焼きのりやサニーレタスにすし飯をのせ、②、シラス干しなどを具にして巻く。青じそやきゅうりなどを添え、好みでいっしょに巻いても。



甘酢しょうが

10g ◆ 3kcal、食塩相当量 0g

材料 (作りやすい分量)

しょうが (あれば新しょうが) … 150g

甘酢
酢・水 … 各120ml
砂糖 … 大さじ2
塩 … ミニスプーン1

作り方

① しょうがは皮をこそげとり、繊維に沿って薄切りにする。

② 甘酢の材料は混ぜ合わせる。

③ ①をさっと湯通しし、湯をきって②に20分ほど漬ける。

★冷蔵庫で2週間ほどもつ。

KENKO RECIPE

高血圧

蒸し野菜 ごぼうソース添え

POINT

ごぼうをベースにした
ヘルシーな和風バーニャカウダ。
ソースは肉にも魚にもよく合います。



副菜

1人分
161 kcal
食塩相当量
0.4g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

蒸し野菜 ごぼうソース添え

1人分 161 kcal ◆ 食塩相当量 0.4g

材料 (2人分)

ブロッコリー … ¼ 個 (75g)

カリフラワー … ¼ 個 (65g)

かぼちゃ … ⅛ 個 (皮つきで 175g)

かぶ … 2個 (皮つきで 200g)

ごぼうソース … ¼ カップ

作り方

① ブロッコリーとカリフラワーはそれぞれ小房に分ける。

② かぼちゃは種とわたを除き、皮つきのまま4~6等分に切り分ける。

③ かぶは葉柄を5cm残して葉を落とし、皮つきのまま4つ割りにする。

④ 蒸気の上上がった蒸し器にかぼちゃを入れて7~8分蒸し、かぶを入れてさらに3分、ブロッコリーとカリフラワーを入れてさらに2分蒸す。

⑤ 皿に盛り合わせ、ごぼうソースを添える。



ごぼうソース

酸味と辛味が絶妙。温かくしてソテーした肉にかけたり、冷たくして刺し身にかけてたりしても。

材料 (作りやすい分量・できあがり½カップ強)

ごぼう … ½本 (90g)

ごま油 … 大さじ2

赤とうがらし (小口切り、種を除く)
… 2本

a { 酢 … 大さじ2
しょうゆ … 大さじ1
砂糖 … 大さじ½

作り方

① ごぼうは7~8mm厚さの輪切りにする。

② フライパンにごま油とごぼうを入れ、弱火にかけて7~8分、やわらかくなるまでいためる。

③ 赤とうがらしを加えていためる、香りが立ったら火を消し、さめるまでおく。

④ ミキサーに入れ、aを加えてなめらかになるまで攪拌する。

・冷蔵で約1週間保存できる。

KENKO RECIPE

高血圧

ひじきとにんじんの ポン酢しょうゆ サラダ

POINT

電子レンジを使えば時短になり、
血圧を下げる効果のある
カリウムの流出も少なくすみます。



副菜

1人分
64 kcal
食塩相当量
0.6g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ

1人分 64 kcal ◆ 食塩相当量 0.6g

材料〈2人分〉

長ひじき … 乾 10g

にんじん … ½ 本 (75g)

貝割れ菜 … ¼ パック (18g)

ごま油・ポン酢しょうゆ (市販品)
… 各小さじ2

リーフレタス (ちぎる) … 20g

作り方

- ① ひじきは水に 20～30 分浸してもどし、水けをきる。にんじんはピーラーで薄く削る。貝割れ菜は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ② 耐熱容器にひじきとにんじんを入れてごま油をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ (600W) で 1分、にんじんがしんなりとなるまで加熱する。
- ③ 熱いうちにポン酢しょうゆを加え混ぜ、貝割れ菜を加えて少しおき、味をなじませる。
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛る。

KENKO RECIPE

高血圧

豆腐の豆乳スープ

POINT

とろみをつけた、
濃厚で食べごたえのある一品。
エビのだしがしっかりきいて、
減塩でも深い味わいです。



汁物

1人分
115 kcal
食塩相当量
1.0g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

豆腐の豆乳スープ

1人分 115 kcal ◆ 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐 … ⅓丁(100g)

ねぎ … ¼本(25g)

生しいたけ … 1枚

しょうが … ½かけ

ごま油 … 小さじ1

a [水 … ½カップ
 顆粒鶏がらだし … 小さじ1

豆乳 … 1カップ


素干しサクラエビ … 2g

b [塩 … 小さじ⅓
 こしょう … 少量

c [かたくり粉 … 大さじ½
 水 … 大さじ1

作り方

- ① 豆腐は手で大きめにくずす。
- ② ねぎは5cm長さに切ってから縦に細切りに、しいたけは石づきを除いて薄切りに、しょうがはせん切りにする。
- ③ なべにごま油としょうがを入れて火にかけ、香りが立ったらねぎとしいたけをいためる。油がまわったらaを加えて煮、煮立ったら豆乳、①、サクラエビを加えて弱火にし、煮立たせないように弱火にして豆腐に火を通し、bで味をととのえる。
- ④ 仕上がりまぎわにcを加えてとろみをつける。

 全国健康保険協会
協会けんぽ
埼玉支部



 女子栄養大学

和風朝食 (主菜・鮭)

MENU

サケの照り焼き風味ソテー
いため豆腐と根菜のみそ汁
かぶの焼きのりあえ
りんごのはちみつカテージチーズあえ
ごはん

POINT

主菜には塩ザケの代わりに生ザケを使い、塩分が多くなりがちな汁物には香りをきかせて。減塩のアイデア献立です。



献立

1食分
590 kcal
食塩相当量
1.9g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

和風朝食 (主菜・鮭)

1食分 590 kcal ◆ 食塩相当量 1.9g

サケの照り焼き風味ソテー

1人分 143 kcal ◆ 塩分 0.6g

材料 (2人分)

生サケ… 2切れ(160g)

酒… 小さじ1

サラダ油… 小さじ1

小松菜(3cm長さに切る)… 90g

しめじ類(石づきを除いて小房に分ける)… ¼パック(20g)

みりん… 小さじ2

a [しょうゆ・だし
… 各小さじ1

作り方

① サケは酒をからめてしばらくおき、キッチンペーパーで汁けをふく。

② フライパンにサラダ油を熱し、サケを並べ入れて焼く。あいているところで小松菜としめじをいため、しんなりとなったら器に盛る。

③ サケにみりんをふってから、器に盛る。aを混ぜてかける。

いため豆腐と根菜のみそ汁

1人分 107 kcal ◆ 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

もめん豆腐 ⅓丁(100g) ごま油 小さじ1、ごぼう(薄い輪切り)15cm(80g)、大根(5mm厚さのいちょう切り)50g、にんじん(薄いいちょう切り)20g、干しいたけ(もどす)1枚(乾3g)、ねぎ(小口切り)5cm(10g)、だし ½カップ、みそ 小さじ2

作り方

① 干しいたけは水けを絞って石づきを除き、半分に切ってから薄切りにする。

② なべにごま油を熱し、ごぼうを入れていためる。豆腐をちぎりながら加え、さらに玉じゃくしの底などでつぶしながらいためる。残りの野菜と①を加えていため、だしを注ぎ、煮る。

③ 野菜に火が通ったら、みそをとき入れる。ひと煮立ちしたら器に盛る。
★好みで粉ざんしょうをふっても。

かぶの焼きのりあえ

1人分 17 kcal ◆ 食塩相当量 0.2g

材料 (2人分)

かぶ 大1個(100g)、しょうゆ 小さじ1、すり白ごま 小さじ½、焼きのり(ちぎる) 全型¼枚

作り方

① かぶは皮をむいて縦半分に切り、さらに縦に薄切りにする。しょうゆをからめて10分おく。

② 汁けを絞る、ごまとのりを混ぜる。

りんごのはちみつ

カテージチーズあえ

1人分 71 kcal ◆ 食塩相当量 0.1g

材料 (2人分)

りんご ½個(130g)、カテージチーズ 大さじ2、はちみつ 小さじ2

作り方

① りんごは4つ割りのくし形に切り、芯を削いでいちょう切りにする。器に盛り、カテージチーズをのせ、はちみつをかける。あえながら食べる。



サケと青梗菜の ホイルみそ焼き

POINT

包んでオーブントースターで焼くだけ。
これ一品でバランスがよく、
野菜がしっかりとれるレシピです。



主菜

1人分
219 kcal
食塩相当量
1.4g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

サケと青梗菜のホイルみそ焼き

1人分 219kcal ◆ 食塩相当量 1.4g

材料〈2人分〉

生サケ … 2切れ(160g)

玉ねぎ … ½個(100g)

青梗菜 … 2株(200g)

にんじん … 40g

ピーマン … 1個

a

┌	みそ・練り白ごま・酒・みりん
	…各小さじ2
	しょうゆ・ごま油 … 各小さじ1

作り方

① サケは半分に切る。玉ねぎは薄切りに、青梗菜は根元の部分を十文字に切り、葉は適当な長さに切る。

② にんじんとピーマンはせん切りにし、混ぜ合わせたaであえる(A)。

③ アルミホイルを広げ、玉ねぎと青梗菜半量を広げ、サケをのせる。Aをのせ、アルミホイルで全体を包む。トースターで10分ほど焼く。同様に計2個作る。