

高血圧ってなぜいけない？

～おいしく塩を減らすコツ～

さばのケチャップ炒め(主菜)

ケチャップは低塩の調味料です。糖質が多いので使い過ぎには注意が必要ですが、減塩料理に向いています。にんにくと鷹の爪を加え、味にアクセントを加えています。

＜作り方＞

- ① さばは骨を取って一口大のそぎ切りにし、酒、塩と共にボウルに入れてもみ、10分ほどおく。
- ② キャベツは一口大のざく切りにする。
- ③ たまねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじん、ピーマンは小ぶりの乱切りにする。にんじんは下茹でする。
- ④ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤ にんにくは真ん中の芽を取り、みじん切りにする。
- ⑥ 鷹の爪はヘタを取って水洗いしながら中の種を出し、5mm幅の輪切りにする。
- ⑦ 小さめのボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑧ ①のさばに片栗粉を加え、揉みながらなじませる。
- ⑨ フライパンに油をしいて熱し、さばの皮面から焼き、焼きあがったら皿に取り出す。
- ⑩ 同じフライパンににんにくと鷹の爪を入れて弱火で熱し、香りが出てきたらたまねぎを加え炒める。
- ⑪ たまねぎがしんなりしてきたらキャベツ、しめじを加え、ある程度炒まったらにんじん、ピーマンを加える。
- ⑫ 全体に火が通ったら、⑨を戻し⑦を加えて更に炒める。
- ⑬ 最後に塩、こしょうを加えて味を整える。

1人分栄養量

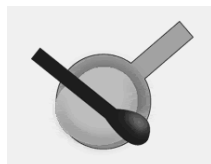
エネルギー 255kcal たんぱく質 16.0g
脂質 14.0g 食物繊維 2.5g 塩分 1.3g

材料	分量(4人分)
生さば	280g
酒	大さじ1/2
塩	少々(0.5g)
片栗粉	大さじ1
キャベツ	120g
たまねぎ	80g
にんじん	80g
ピーマン	40g
しめじ	60g
にんにく	10g
油	小さじ2
鷹の爪	1/2本
ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々(0.5g)
こしょう	少々

A

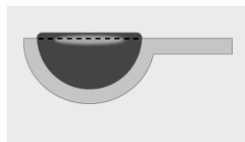
☆よい味付けをするために「計る」☆

●小さじ=5mL



ヘラですりきる。

●大さじ=15mL



液体の場合は表面張力で少し盛り上がっている状態が1杯。

●カップ=200mL



小さじ1/2などの場合はまず1杯分を取り、多い分をヘラで除く。

☆手ばかり・目ばかり☆

塩少々▶
(約0.5g)



◀塩ひとつまみ
(約1g)



小松菜とサクラエビの煮浸し(副菜)

市販のだしの素には塩分が含まれているものもあるので、だしは昆布やかつおなどからとると減塩に繋がります。

だしとサクラエビの風味を楽しめる一品です。

<作り方>

- ① 小松菜は3cm長さに切り、舞茸は小房に分ける。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm幅の細切りにする。
- ③ フライパンでサクラエビを乾煎りし、香りが出てきたら皿に取り出す。
- ④ 鍋にAを入れて煮立たせ、小松菜の軸、舞茸、油揚げを入れて2分程煮て葉を加え、しんなりしたら火を止めて粗熱が取れるまで置く。
- ⑤ 食べる直前にサクラエビを加え、さっと混ぜる。

材料	分量(4人分)
小松菜	240g
舞茸	60g
油揚げ	20g
サクラエビ	大さじ2(4g)
だし汁	200mL
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2と1/2
塩	少々(0.5g)

1人分栄養量

エネルギー 44kcal たんぱく質 3.1g
脂質 1.9g 食物繊維 1.5g 塩分 0.6g

切り干し大根の酢の物(副菜)

煮物によく使われる切り干し大根ですが、酢の物にして食べるのもおすすめです。味付けをした後に少し置いておくと、切り干し大根が味をしっかりと吸ってくれます。

切り干し大根の独特な食感で、噛み応えもアップします。

<作り方>

- ① 切り干し大根を水の入ったボウルに入れてもみ洗いし、水を変えて10分程度浸す。
- ② にんじんとしょうがは千切りにし、きゅうりは縦半分に切って、斜めに半月切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かして切り干し大根と人参をさっと茹で、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ④ 小さめのボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに具材と④を入れてよく和える。

材料	分量(4人分)
切り干し大根	25g
にんじん	40g
しょうが	10g
きゅうり	1本 (100g)
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
いりごま	小さじ2
塩	小さじ1/3

1人分栄養量

エネルギー 46kcal たんぱく質 1.2g
脂質 0.9g 食物繊維 2.1g 塩分 0.5g

3品の合計栄養量(1人分)

エネルギー 345kcal たんぱく質 20.3g
脂質 16.8g 食物繊維 6.1g 塩分 2.4g

ご飯(主食)の量を足すと1食分の摂取カロリーがでます!!

ご飯 100g を食べる場合
エネルギー + 160kcal

ご飯 150g を食べる場合
エネルギー + 240kcal