

高血圧予防教室

レシピ



エネルギー	650kcal
たんぱく質	44.1g
脂質	17.0g
炭水化物	93.2g
食塩相当	2.0g



カキとキウイの
カッテージチーズ和え



鶏肉のマスタード焼き



豆苗とわかめのおかか和え



ごまご飯



豆乳スープ

チキンの粒マスタード焼き



～材料（2人分）～

とりむね肉	大1/2枚(約160g)
・こしょう、片栗粉	適量
・オリーブオイル	大さじ1/2

たれ

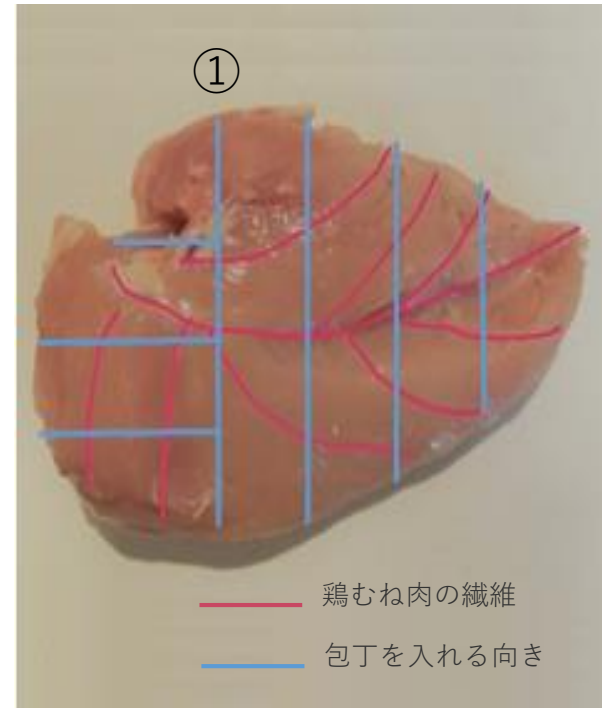
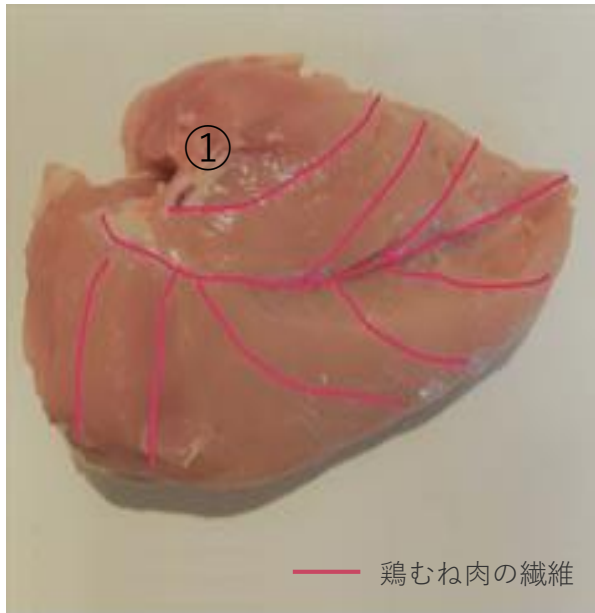
・粒マスタード	大さじ1/2
・砂糖、酒、しょうゆ	各小さじ1

～作り方～

1. とり肉は一口大のそぎ切り（柔らかく仕上がる切り方は次ページ）にし、こしょうをふって、小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンにオリーブ油（大さじ1/2）を中火で熱し、1のとり肉を皮目を下にして並べ入れる。
両面を約1分30秒ずつ焼いてうすく焼き色がついたらふたをし、3～4分蒸し焼きにする。
3. 肉を広げて、たれの材料を混ぜて回し入れ、肉にからめる。

エネルギー	650kcal
たんぱく質	44.1g
脂質	17.0g
炭水化物	93.2g
食塩相当	2.0g

鶏むね肉がやわらかくなる繊維の切り方



～切り方～

1. 写真のように鶏むね肉を皮を下に
2. 図内の①の繊維の向きが変わったところで一度切る。
3. あとは、繊維に対して垂直になるように切る。
(水色の線のように)

カレー風味の具たくさん野菜スープ



～材料（2人分）～

水煮大豆	100g	水	200ml
玉ねぎ	80g	(カッテージチーズのホエーを合わせて)	
ブロッコリー	60g	コンソメ	小さじ1
かぼちゃ	60g	豆乳	200ml (1カップ)
にんじん	60g	カレー粉	小さじ2
しめじ	40g	こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ1		

～作り方～

1. ブロッコリー、かぼちゃ、にんじんを一口サイズの食べやすい大きさに切る。
たまねぎは薄切りに、しめじは、石づきをとる。

2. 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め
ブロッコリー、かぼちゃ、にんじんをいれ、さらに炒める。

3. 水、コンソメ、水煮大豆を加え、煮立ったらアクをとる。

4. 落し蓋をして、具材が柔らかくなるまで弱火で20分ほど煮込む。

5. 豆乳とカレー粉を加え、さらに2～3分煮る

6. こしょうで味を整え、器に盛り、完成。

エネルギー	191kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	8.3g
炭水化物	22.4g
食塩相当	0.5g

豆苗とわかめのおかか和え



～材料（2人分）～

- | | |
|-----------|--------------|
| 1.豆苗 | 100 g（1パック） |
| 2.ワカメ(乾燥) | 3g |
| 3.かつお節 | 2パック |
| 4.ポン酢 | 7.5g（大さじ1/2） |
- （お好みで和風・中華ドレッシングでも）

～作り方～

1. 豆苗はキッチンバサミで根を切り長さを半分に切る。耐熱ボールに入れる。
2. ふんわりラップを被せレンジ600Wで1分加熱する。ラップを取り粗熱をとる。
3. ワカメは水で戻し大きければ食べやすい大きさに切る。
4. ボールに水気を切った②と③を入れ、菜箸でほぐしながらサックリ混ぜる。
5. かつお節を加えてさらにサックリ混ぜ、ラップをかけて食べる直前までおいておく。
6. 食べる直前にポン酢で和え、器に盛る。

エネルギー	24kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.3g
炭水化物	2.7g
食塩相当	0.7g

カッテージチーズ（250～300 g）



～材料～

牛乳	1000ml
レモン汁 または 酢	大さじ5

少量ほしいとき（約50 g）

～材料～

牛乳	200ml
レモン汁 または 酢	大さじ1

～作り方～

1. 牛乳を鍋に入れひと煮立ちしたら火を止め、
レモン汁(又は酢)を入れ軽く2、3回かき混ぜる
2. しばらく放置する
3. 分離したらキッチンペーパーを敷いたザルにあげ水を切る
4. よく絞る
5. カッテージチーズを取った後の搾り汁（ホエイ）は、スープや炊飯に使える。

柿とキウイのカッテージチーズ和え



～材料（4人分）～
キウイフルーツ 1個
柿 80g
カッテージチーズ 40g

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.6g
炭水化物	6.7g
食塩相当	0.1g

～作り方～

1. キウイフルーツは皮をむいて1cm角に切る。
2. 柿は一口大に切る。
3. ボウルにキウイ、柿、カッテージチーズを入れ軽く混ぜ合わせる。

ごまごはん



～ 1 人分～

ごはん	150g
すりごま	大さじ 1

茶わんによそったご飯の上に、
すりごまをかけて食べてもいいし
混ぜて食べてもよい。

エネルギー	288kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	5.4g
炭水化物	57.4g
食塩相当	0g