

# 心臓にやさしい

心臓にやさしい塩分の少ない食事です。

塩分が少ない料理は保存性が落ちて作り置きしにくいものですが、酢などを上手に使っておいしく減塩したおかずを効率よく取り入れましょう。

## 作り置きレシピ

減塩スクランブルエッグ ラタトゥイユ添え

R1.06.30

青菜とツナのおえもの

カラフル野菜のピクルス

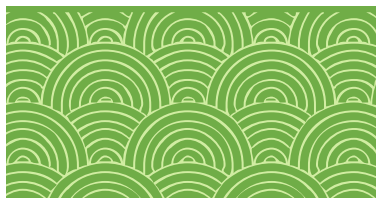
もち麦ごはん

杏仁豆腐



### 栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	食物繊維 g
スクランブルエッグ・ラタトゥイユ	236	10.1	14.7	1.02	3.96
青菜とツナのおえもの	88	4	7.2	0.22	2.10
杏仁豆腐	39	1.5	1.7	0.05	0.20
カラフル野菜のピクルス	41	0.7	0.1	1.02	1.16
もち麦ご飯	211	4.4	0.7	0.01	2.80
合計	615	20.7	24.4	2.32	10.22



## 1. 減塩スクランブルエッグ ラタトゥイユ添え

材料	6人分	1人分 g	作り方
卵	6個	50	【1】ブロックリーはゆでる。
(A)			【2】スクランブルエッグを作る。ボールに卵を割りほぐし、Aを混ぜる。
牛乳	135g	22.5	【3】フライパンにバターを温め、②を流し入れる。箸で混ぜながら加熱し、半分
粉チーズ	大さじ1	1	くらい固まってきたら火を止める。
こしょう	少々	0.1	【4】③を皿にとり、①のブロックリー、ラタトゥイユを添える。
バター	15g	2.5	
★ラタトゥイユ(作り置き)	600g	100	
ブロックリー	120g	20	

### ★ラタトゥイユ

材料	6人分	1人分 g	作り方
なす	3本	45	【1】なす、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。トマトは皮を湯むぎし、1cm角のざく
トマト	大3個	100	切りにする。
玉ねぎ	300g	50	【2】鍋にオリーブ油を温め、なす、玉ねぎ、セロリを炒める。全体に油が回った
セロリ	60g	10	ら、トマトとBを加え、ふたをしてして中火で20分ほど蒸し煮にする。
オリーブ油	大さじ3	6	【3】容器に小分けして冷蔵庫にしまう。
(B)			
トマトケチャップ	大さじ3	7.5	
スープの素	6g	1	

## 2. 青菜とツナのおえもの

材料	6人分	1人分 g	作り方
★青菜のナムル(作り置き)		60	【1】ツナは、軽く油をきる。青菜のナムルと混ぜる。
ツナ(オイル漬け)	70g	12	【2】器に盛り、Oを添えてからめながら食べる。
(C)			
マヨネーズ	大さじ2	4	
練りからし	小さじ3/4	0.5	

### ★青菜のナムル

材料	6人分	1人分 g	作り方
ほうれん草	450g	75	【1】鍋にたっぷりの湯をわかし、青菜をゆでる。水にとり、水気をしっかりしぼる。
油(オリーブ油)	小さじ1・1/2	1	【2】根元を落とし、長さ3cmに切る。ボールに入れ、油をまぶす。
			【3】容器に小分けにして冷蔵庫にしまう。

## 3. 杏仁豆腐

材料	6人分	1人分 g	作り方
★杏仁豆腐(作り置き)		70	【1】冷蔵庫に保管していた杏仁豆腐をひし形に切って器に盛る。
キウイフルーツ	1個	15	【2】果物を適当な大きさに切って添える。
みかん缶	1/2缶	20	

### ★杏仁豆腐

材料	6人分	1人分 g	作り方
粉かんでん	2g	0.3	【1】鍋に水を入れ、粉かんでんをふり入れる。混ぜながら中火にかけ、沸騰し
水	150cc	1	たら弱火で約1分煮る。
砂糖(グラニュー糖)	大さじ1・1/2	3	【2】①に砂糖を加え、溶かす。アーモンドエッセンスを加える。
牛乳	270cc	45	【3】牛乳を混ぜながら少しずつ加え、火を止める。器に入れ、冷やし固める。
アーモンドエッセンス	少々		【4】器に小分けにして冷蔵庫にしまう。

### ★カラフル野菜のピクルス

材料	8人分	1人分 g	作り方
きゅうり	2本	25	【1】きゅうり、パプリカ、セロリは長さ4~5cm、1cm幅に切る。
パプリカ(赤)	1個	20	【2】鍋にDを合わせて、ひと煮立ちさせる。
パプリカ(黄)	1個	20	【3】野菜をボールに入れ、②を熱いうちに注ぐ。30分以上おき、途中1~2回
セロリ	160g	20	混ぜる。
(D)			【4】容器に入れ、冷蔵庫にしまう。
砂糖	大さじ4	4.5	
塩	小さじ1・1/2	1	
酢	100cc	12.5	
水	200cc	25	
粒こしょう	小さじ1/2		
ローリエ	2枚		

## 4. もち麦ごはん

材料	6人分	1人分 g	作り方
精白米	2合	50	【1】米を研ぎ、炊飯器の目盛りどおりに水加減する。
もち麦	2袋	15	【2】もち麦と麦のための水を加える。
水(追加の水)	200		【3】軽くかき混ぜてから炊飯する。