

岡崎げんき館市民会議

栄養ステーション

2023年6月18日

血圧低下大作戦

メニュー

たっぷり野菜のミネストローネ

混ぜて簡単冷やすだけ！

つぶつぶキウイヨーグルトケーキ

塩豚風のねぎ塩レモンだれ

海老とアボカドの

コチュジャンマヨサラダ



塩豚風のねぎ塩レモンだれ

うま味とごま油が引き出すおいしい減塩！豚肉を「鶏がらスープ」＜塩分ひかえめ＞で煮込むことでうま味が染み込んだ塩豚風に。塩レモンだれは相性抜群なうま味とごま油でさっぱりしつつも食欲をそそります。

（材料：4人分）

豚ロースかたまり肉 320g

鶏がらスープの素＜塩分ひかえめ＞小 2

A 〔 にんにくの薄切り 2 かけ分

しょうがの薄切り 2 かけ分

長ねぎ 1 本（50g）

〔 レモン汁 大さじ 4 + 皮のすりおろし

ごま油 大さじ 1

いり白ごま 小さじ 2

B 〔 砂糖 小さじ 2

うま味調味料 10 ふり

塩 0.2 g



グリーンリーフ・またはレタス・サラダ菜など 4 枚

（作り方）

（1）豚肉はフォークで20～30ヶ所刺して、味が染み込みやすくする。ボールに豚肉を入れ、鶏がらスープの素を加えてもみ込み、10分くらい置く。

（2）Aを加えてラップでぴっちり包み、耐熱皿に置いて電子レンジに入れ、600wで4分加熱し、一度ひっくり返してさらに3分加熱し、そのまま冷ます。

（3）ねぎはみじん切りにして、ボウルに入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。

（4）②の豚肉の粗熱が取れたら、しょうが、にんにくを除き、食べやすい大きさ（1人5枚程度）に切る。グリーンリーフなどを敷いた皿に盛り、③をかける。



栄養情報 （1人分）

エネルギー89 kcal、たんぱく質 22.6 g、脂質 4.2、炭水化物 0.5g、塩分 0.9 g

海老とアボカドのコチュジャンマヨサラダ

(材料：4 人分)

冷凍えび 60g

アボカド 1/2 個

ミニトマト 6 個

チーズ 30g

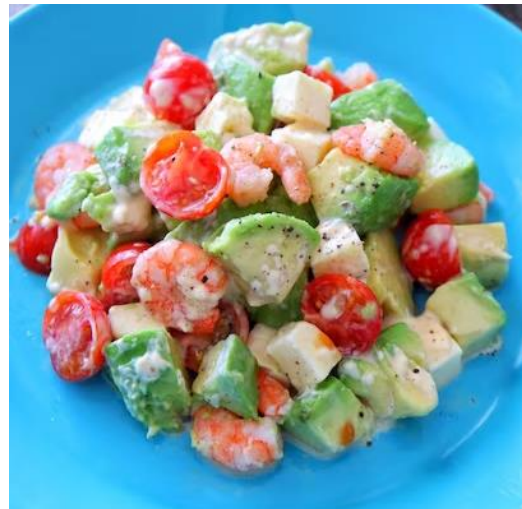
A

練りわさび 小 1/2

マヨネーズ 大 1

コチュジャン 小 2/3(3.2g)

ブラックペッパー 少々



(作り方)

1 アボカドは、半分に切り込みを入れ、種を取り除いたあと、皮をむき、1cm 角に切る。 ミニトマトは、ヘタを取り除き、半分に切る。 チーズは、1cm 角に切る。 冷凍えびはゆでて冷ましておく。

2 えび、アボカド、ミニトマト、チーズと A を混ぜ合わせて器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

- 作り置きする場合、アボカドの変色を防ぐには、種を入れた状態で保存すると変色を防げます。
- チーズは、QBB ベビーチーズのクリームチーズ入り 2 個分です。

(栄養情報：1 人分)

108kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 9.7 g 炭水化物 4.8、塩分 0.4 g

魔法の減塩水

ホワイトリカー150ml に一味唐辛子を小さじ 1 杯加え、冷蔵庫で 1 番寝かす。塩、醤油の味をコク感じさせる。使うときは 500ml のスープに小さじ 1 杯入れ、アルコールを飛ばすために 3～5 分煮込む。



たっぷり野菜のミネストローネ＜塩分控えめ＞



トマトのうまみで塩分ひかえめになります。25 分

コトコト煮込んで野菜の甘みがしみ込んだやさしい味わいの満足スープです。

(材料：4 人分)

じゃがいも 1 個
にんじん 2/3 本
玉ねぎ 1/2 個
キャベツ 2 枚
にんにくのみじん切り 大 1
ホールトマト缶 400g
A〔水 3 カップ
コンソメ 1 個
塩 少々 (0.2g)
こしょう 少々
オリーブオイル 大 1
パセリのみじん切り 適量

魔法の減塩水 小 2 (作り方は前ページに掲載)

1 人分：92kcal、たんぱく質 2.0、脂質 4.3g、炭水化物 14.1、塩分 0.6g

(つくり方)

- 1 ジャがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツは 1 cm 角に切る。
 - 2 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら (1) を加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、A を加えて煮立てる。
 - 3 10 分ほど煮て、塩、こしょうで味を調え、魔法の減塩水を小 2 入れ、3～5 分煮込む。器に盛り、パセリを散らす。
- * お好みでパンを添えて粉チーズをかけてもいいしくいただけます。

【カリフラワーライスの作り方】4 人分

カリフラワー 1/2 株 (約 250g) はなるべく茎を切り落とし、みじん切りにする。ビニール袋に入れ、電子レンジで 2 分ほど加熱する。温かいご飯 400g と混ぜる。

混ぜて簡単冷やすだけ！つぶつぶキウイヨーグルトケーキ

カップに輪切りにしたキウイフルーツとヨーグルトを入れ、ビスケットを乗せて冷蔵庫で冷やすだけです。

(材料：4 個分)

キウイフルーツ 2 個

砂糖 15g

生クリーム 60cc

ヨーグルト 100g

砂糖 10g

レモン汁 小さじ 1 杯

粉ゼラチン 5g

水 50ml

ビスケット 4 枚



(作り方)

(下ごしらえ) 鍋にゼラチンと水を加えてふやかし、沸騰しない加熱で溶かします。

1 キウイフルーツは皮をむき、1 個あたり中央から 2mm 厚 6 枚スライスします。

12 枚分を切ったら、残りのキウイはあられ切りにして耐熱ボウルに入れます。

2 取っておいたスライスを 1 枚ずつプリン型の底に敷き、残りは半分にカットして型の側面に貼り付けます。はみ出たところは切ってあられ切りにします。

3 耐熱ボウルで残りキウイに砂糖 15g を加え、レンジ 600W で 5 分加熱します。

4 生クリームは固めに泡立て砂糖 10g を合わせます。別のボウルで合わせたヨーグルトとレモン汁に溶かしたゼラチンと生クリームを加えて混ぜ合わせます。

5 プリン型に④を半分まで流し入れて中心にキウイジャムをのせ、さらに④を足してビスケットでフタをします。

6 冷蔵庫で約 2 時間冷やして型から取り出し、あればミントを添えます。

1 人分：169kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 10.9g、炭水化物 17.1g、食塩 0.1g

副食計：458kcal、たんぱく質 31.2g、脂質 29.1g、炭水化物 36.5g、食塩 2.0g

カリ飯：174kcal、たんぱく質 4.4g、脂質 3.7g、炭水化物 40.4g、食塩 0g

1 食計：632kcal、たんぱく質 35.6g、脂質 32.8g、炭水化物 76.9g、食塩 2.1g