

平成25年度 伝達講習会①

～高血圧予防メニュー～

☆本日の献立☆

ごはん
ささみのカレーピカタ
胡瓜とワカメの酢の物
おろしじゃがいものとろとろスープ
春のスナック菓子
おかずと米粉のもちもちクッキー

○1人あたりの栄養価○

エネルギー 667kcal
たんぱく質 29.0g
脂質 14.1g
塩分 2.1g
カルシウム 179mg

☆ごはん(5人分)

米2合を炊く。1人分120gずつ盛る。

1人分 約 202kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.4g 塩分 0g カルシウム 4mg

☆ささみのカレーピカタ

1人分 約 174kcal たんぱく質 19.1g 脂質 6.5g 塩分 0.2g カルシウム 62mg

材料(4人分)

ささみ	280g
卵	1個
a	〔カレー粉 8g(大1・1/3)
	小麦粉 12g(大1・1/3)
	粉チーズ 8g(大1・1/3)
	酒 20g(大1・1/3)
にんにく	1かけ
油	大1
レモン	1/2個
レタス	4枚
プチトマト	4個

1. ささみはすじをとり、そぎ切りにする。
レモン・レタス・プチトマトは水洗いし、
レモンは串切りにし、レタスはちぎっておく。
にんにくはすりおろす。
2. 切ったささみをビニール袋に入れ、酒とにんにくを
加えて、もんでなじませる。
3. さらに調味料aを加えて、よくなじませる。
4. 袋から取り出したささみを、割りほぐした卵と
混ぜ合わせる。
5. 油をひいたフライパンで両面を焼く。
6. レタスをひいたお皿にささみを盛り付け、
レモン・プチトマトを添える。

☆胡瓜とワカメの酢の物

1人分 約 32kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.1g 塩分 0.6g カルシウム 17mg

材料(4人分)

胡瓜	160g
カットワカメ	2g
レッドオニオン	40g
b	〔酢 40g(大2・2/3)
	砂糖 18g(大2)
	淡口しょうゆ 12g(小2)

1. 胡瓜とレッドオニオンは水洗いし、胡瓜は小口切り、
レッドオニオンは薄切りにする。
2. カットワカメはお湯でもどす。
3. 調味料bで1・2を和え、お皿に盛り付ける。

☆おろしじゃがいものとろとろスープ

1人分 約 74kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.5g 塩分 0.9g カルシウム 75mg

材料(4人分)

じゃがいも	160g
玉ねぎ	120g
マッシュルーム	3個
さやえんどう	20g
バター	小1
固形コンソメ	1個
低脂肪牛乳	200cc
塩	ひとつまみ
胡椒	少々

1. 玉ねぎ・マッシュルームは薄切りにする。さやえんどうはゆでて、斜め細切りにする。
2. 鍋にバターを入れて火にかけて、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
3. マッシュルーム、水2カップ、固形コンソメを加えて煮る。この間に、じゃがいもをすりおろしておく。
4. 3にじゃがいもを加え、沸騰したら牛乳を加える。
5. 塩・胡椒で味を調えて器に盛り、さやえんどうを散らす。

☆春のスナッフ千チミ

1人分 約 106kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.3g 塩分 0.4g カルシウム 14mg

材料(2枚分)

スナッフエンドウ	10さや(75g)	
人参	60g	
ゴマ油	8g(小2)	
c	薄力粉	54g(大6)
	片栗粉	27g(大3)
	粉かつお	小1
	水	100cc
酢	10g(小2)	
しょうゆ	12g(小2)	

1. スナッフエンドウは筋を取り、斜め薄切りにし、人参は千切りにする。
2. ボウルにcと水を混ぜ合わせ、切った野菜を入れて混ぜる。
3. フライパンにゴマ油を熱し、生地を流して両面をこんがり焼く。
4. 切り分けてお皿に盛る。酢・しょうゆを混ぜ合わせてそえる。

☆おからと米粉のもちもちクッキー

1人分 約 80kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.5g 塩分 0g カルシウム 8mg

材料(8個分)

おから	30g
米粉(上新粉)	30g
砂糖	15g
オリーブオイル	大1
豆乳	大1~

1. オーブンを170度に予熱しておく。
2. おから・米粉・砂糖をボールに入れ、手でぐるぐるかき混ぜる。
3. オリーブオイルを加えて、さらに混ぜる。(この時点ではまとまらなくてOK!)
4. 豆乳を加えてさらに混ぜる。ひとまとまりになれば生地は完成。
5. 4を丸めて、ぎゅっと押さえるように成形する。
6. 170度のオーブンで15分焼く。

平成25年度 伝達講習会①

～高血圧予防メニュー～

☆本日の献立☆

ごはん

ささみのピカタ～カレー風味～

胡瓜とワカメの酢の物

おろしじゃがいもと玉ねぎのスープ

おからと米粉のヘルシークッキー

○1人あたりの栄養価○

エネルギー 630kcal

たんぱく質 27.1g

脂質 20.4g

塩分 1.6g

カルシウム 155mg

☆ごはん(5人分)

米2合を炊く。1人分120gずつ盛る。

1人分 約 202kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.4g 塩分 0g カルシウム 4mg

☆ささみのピカタ～カレー風味～

1人分 約 268kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.7g 塩分 0.2g カルシウム 63mg

材料(4人分)

ささみ	280g	
卵	1.5個	
a	〔カレー粉	8g
	小麦粉	12g
	粉チーズ	8g
酒	20g	
にんにく	1かけ	
油	大3	
レモン	1/2個	
レタス	4枚	

1. ささみはすじをとり、そぎ切りにする。
レモン・レタスは水洗いし、レモンは串切りにし、レタスはちぎっておく。
2. 切ったささみをビニール袋に入れ、酒とにんにくを加えてもんでなじませる。
3. さらに調味料aを加えて、よくなじませる。
4. 袋から取り出したささみを割りほぐした卵にくぐらせる。
5. 油をひいたフライパンで両面を焼く。
6. レタスをひいたお皿にささみを盛り付け、レモンを添える。

☆胡瓜とワカメの酢の物

1人分 約 34kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.1g 塩分 0.6g カルシウム 17mg

材料(4人分)

胡瓜	160g	
カットワカメ	2g	
レッドオニオン	40g	
b	〔酢	40g
	砂糖	20g
	淡口しょうゆ	12g

1. 胡瓜とレッドオニオンは水洗いし、胡瓜は小口切り、レッドオニオンは薄切りにする。
2. カットワカメはお湯でもどす。
3. 調味料bで1・2を和え、お皿に盛り付ける。

☆おろしじゃがいもと玉ねぎのスープ

1人分 約 84kcal たんぱく質 2.8g 脂質 2.9g 塩分 0.8g カルシウム 65mg

材料(4人分)

じゃがいも	160g
玉ねぎ	120g
マッシュルーム	3個
さやえんどう	20g
バター	小1
固形コンソメ	1個
牛乳	200cc
塩	少々
胡椒	少々

1. 玉ねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
さやえんどうはゆでて、斜め細切りにする。
2. 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
3. マッシュルーム、水2カップ、固形コンソメを加えて煮る。
4. 3にすりおろしたじゃがいもを加え、沸騰したら牛乳を加える。
5. 塩・胡椒で味を調えて器に盛り、さやえんどうを散らす。

☆おからと米粉のヘルシークッキー

1人分 約 70kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.4g 塩分 0g カルシウム 6mg

材料(8個分)

おから	25g
米粉(上新粉)	25g
砂糖	10g
オリーブオイル	大1
豆乳	大1

1. オーブンを170度に予熱しておく。
2. おから・米粉・砂糖をボールに入れ、手でぐるぐるかき混ぜる。
3. オリーブオイルを加えて、さらに混ぜる。
(この時点ではまとまらなくてOK!)
4. 豆乳を加えてさらに混ぜる。ひとまとまりになれば生地は完成。
5. 4を丸めて、ぎゅっと押さえるように成形する。
6. 170度のオーブンで30分焼く。