

# 高血圧予防

野菜たっぷり減塩メニュー



①	きのこたっぷりごまみそ汁
②	夏野菜と海老の甘酢和え
③	ピクルス風サラダ
④	野菜ときのこのホイル蒸し



神奈川県町村保健衛生連絡協議会栄養士部会 平成30年3月作成

二宮町 編集版



きのこで食物繊維アップ！ごまの風味を加えて減塩！！

## ①きのこたっぷりごま味噌汁

### 【1人分栄養価】

エネルギー 66kcal たんぱく質 5.5g 脂質 3.1g

食塩相当量 0.8g

### <つくり方>

- ① きのこ類は、それぞれ石突を取り除く。  
えのきだけは、長さを半分に切る。しめじは、小房に分ける。しいたけは、薄切りにする。
- ② 豆腐は、さいの目に切り、こねぎは、小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらきのこ類を入れて煮る。きのこ類に火が通ってきたら、豆腐を加えて火を通す。
- ④ 火を弱めて味噌を溶き入れて火を止め、こねぎ、すりごまを加える。

材料	分量	備考
えのきだけ	40g	1/2 袋
しめじ	40g	1/2 袋
しいたけ	2 枚	
豆腐(絹)	40g	
こねぎ	1/2 本	
だし汁	1 カップ	
味噌	小さじ 2	
白すりごま	小さじ 2	

※分量は大人 2 人分です。



夏野菜の甘味やうま味などを感じられる中華風のマリネです

## ②夏野菜と海老の甘酢和え

大人1人分

エネルギー 106kcal たんぱく質 3.2g 脂質 7.1g

食塩相当量 0.8g

<つくり方>

- ① 海老は背ワタを取り除き、耐熱皿に入れてAをふりかけて10分程おき、電子レンジで600W30～40秒程温める。
- ② なすは1cm角に切り水にさらして水気をふく。  
トマトは皮をむいて一口くらいに切る。  
きゅうりは0.5cm幅の小口切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、②のなすをしんなりするまで炒め、クッキングペーパーの上に広げ、油をきる。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、すべての具を加えてザックリと混ぜる。

材料	分量	備考
なす	1本	
トマト	75g	1/2個
きゅうり	25g	1/4本
むき海老	25g	
A	酒	大さじ1/2
	塩	少々
B	砂糖・酢	各小さじ1と1/2
	しょうゆ・ごま油	各小さじ1/2
B	トマトケチャップ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ3	

※分量は大人2人分です。

油の量を控えたい方は、なすをラップに包み電子レンジで加熱しても！



疲れた体におすすめ！！ローリエは胃腸の調子を整える作用があります

### ③ピクルス風サラダ

大人 1 人分

エネルギー 31kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.3g

食塩相当量 0.1g

<つくり方>

- ① ミニトマトは爪楊枝で 2 か所皮に切れ目をいれる。
- ② パプリカ、ピーマンはヘタと種を取り一口大に、きゅうりは乱切りにする。
- ③ 鍋に1L の水(分量外)とローリエを入れ火にかけ、沸騰したら野菜を入れ一呼吸おいて火を止めザルにあける。ミニトマトは皮をむく。
- ④ Aを鍋に入れ一煮立ちさせ、マスタードをあわせる。
- ⑤ ④が温かいうちに野菜を混ぜ合わせ、冷めたら冷蔵庫に入れ20分くらい漬け、汁気をきる。

ポイント

- ・野菜はさっと茹でます。
- ・野菜を汁に漬ける時にビニール袋を利用すると味が均一になじみます。



材料(4人分)	分量	備考
ピーマン	2 個	
赤パプリカ	1/2 個	
黄パプリカ	1/2 個	
きゅうり	1 本	
ミニトマト	8 個	
ローリエ	1 枚	
A	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1/2
	こしょう	少々
	水	1/4 カップ
	ローリエ	1 枚
粒入りマスタード	小さじ 1	

野菜ときのこのうまみをたっぷり含んだ減塩レシピです！！

#### ④野菜ときのこのホイル蒸し

大人1人分

エネルギー 52kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.8g

食塩相当量 0.4g

<つくり方>

- ① アスパラガスの茎の固い部分は、皮をむき大きめの乱切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ えのきは石づきをとり半分に切る。
- ④ アルミホイルに玉ねぎを敷き、その上に他の食材をのせる。オイスターソースを全体にかけ、最後にバターをのせ包む。
- ⑤ フライパンに水を1cm程度はり、④を入れ10分ほど蒸し焼きにする。



材料(1人分)	分量	備考
---------	----	----

アスパラガス	2本	
玉ねぎ	1/4 個	50g
ミニトマト	2個	
えのき	10g	
バター	2g	
オイスターソース	小さじ1/2	3g

ポイント

- ・具と調味料をよく混ぜて、お召し上がりください。
- ・旬の野菜を使ってアレンジしてください。

※分量は大人1人分です。