

# 高血圧予防の食事

## さばのムニエル オニオンマスタードソース

材料	2人分	6人分
さば	60g×2切れ 120g	60g×6切れ 360g
塩	1g	3g (小さじ1/2)
こしょう	少々	少々
小麦粉	4g	大さじ1・1/3
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1・1/2
玉ねぎ	40g	120g
粒マスタード	小さじ2	30g
酢	60ml	180ml
はちみつ	小さじ1	21g
ブロッコリー	40g	120g
トマト	60g	180g

### 【つくり方】

- ①さばに塩とこしょうをふり、小麦粉をつける。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマトはくし形に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、さばを皮から焼く。  
中火から弱火で両面をカリッと焼いて火を通し皿に盛る。
- ④フライパンを洗わずに玉ねぎと酢を加え弱火にし1～2分煮て、マスタードとはちみつを加え混ぜ合わせる。
- ⑤さばを盛った皿にブロッコリーとトマトを盛り、④のソースをかける。

## じゃこと長いものサクサク小鉢

材料	2人分	6人分
ちりめんじゃこ	8g	24g
長いも	75g	225g
わかめ（戻し）	30g	90g
しょうゆ	小さじ1	小さじ3
酢	小さじ1	小さじ3
しょうが	10g	30g

### 【つくり方】

- ①長いもは3cm長さのせん切りにし、わかめは戻して細かめに切る。しょうがはすりおろす。
- ②器に長いも、わかめ、じゃこを盛り合わせ、しょうがのおろしたものをのせて酢しょう油をかける。
- ③食べるときに混ぜながらいただく。

## かぼちゃのサラダ

材料	2人分	6人分
かぼちゃ	100g	300g
きゅうり	40g	120g
塩	0.5g	1.5g (小さじ1/4)
マヨネーズ	大さじ1	大さじ3
こしょう	少々	少々
フルーツグラノーラ	10g	30g

### 【つくり方】

- ①かぼちゃは種をとり適度な大きさに切り蒸し器で蒸す。  
きゅうりは輪切りにし分量の塩でもみ水気をしぼる。
- ②かぼちゃに火が通ったら温かいうちにつぶし、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜ、粗熱がとれたらきゅうりを混ぜる。
- ③器に盛りフルーツグラノーラを上のにのせ、食べるときに混ぜていただく。

### 1人分の栄養価

献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
サバのムニエル	210	14.4	14.1	0.9
じゃこと長いも生姜しょう油	36	2.8	0.2	0.7
かぼちゃのサラダ	99	2.0	5.0	0.4
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	0
合計	579	23.0	19.8	2.0

## 減塩のポイント

「こうやさん」でおいしく減塩 味付けに塩やしょうゆ以外のものを使ってみよう

こ

### 香辛料

こしょう、唐辛子などの香辛料やハーブで香りづけを

う

### うま味

鰹節、昆布などの天然のだしでうま味を出す。だしをしっかりとる

や

### 薬味

しょうが、ねぎ、にんにくなどを利用して風味を生かす

さん

### 酸味

酢、かぼす、レモンなどの酸味を活用して料理にアクセントを