



伝達料理講習会

『高血圧予防のための食事～減塩！野菜をたくさん食べよう～』

【メニュー】

- 春菊の香り混ぜご飯
- お手軽タンドリーチキン
- 焼き野菜のサラダ
- りんご



○春菊の香り混ぜご飯

- <材料> 4人分
 精白米（6人分）
 …… 2合（約 300g）
- 春菊 …… 70g
 炒り白ごま …… 小さじ 2
 ごま油 …… 大さじ 1/2
 顆粒だし …… 小さじ 1

※精白米 1合 …… 3人分

<作り方>

- ①米を研ぎ、ザルにあげて水気を切る。
- ②炊飯釜に分量の水を入れて30分ほど置いてから炊く。
- ③春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。
- ④フライパンにごま油を熱し③を加えて、全体に油が絡まりしんなりするまで炒める。
- ⑤ボウルに温かいご飯、炒めた春菊、白ごま、顆粒だしを加え、全体をよく混ぜ合わせる。

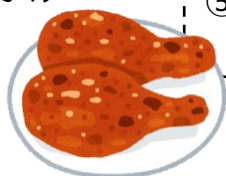


○お手軽タンドリーチキン

- <材料> 4人分
 鶏むね肉 …… 約 360g
 塩 …… 小さじ 1/2
- A
- プレーンヨーグルト …… 100g
 - カレー粉 …… 小さじ 2
 - トマトケチャップ …… 大さじ 1
 - おろしょうが …… 小さじ 1
 - おろしにんにく …… 小さじ 1
- 付け合わせ
 フリルレタス …… 4～8枚程度
 レモン …… 4かけ

<作り方>

- ①鶏肉は筋があれば切り込みを入れ、包丁又はフォークで穴をあけ、塩をまぶす。
- ②ジッパー付保存袋などに【A】を入れてよく混ぜ、①を加えて冷蔵庫で30分以上漬ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、汁気がついたままの鶏肉を中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして、弱火で約5～7分蒸し焼きにする。
- ④鶏肉に竹ぐしをさして、透明な汁が出たら蓋を取り、出てきた油をキッチンペーパーでふきとりながら、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑤あら熱がとれたら食べやすい大きさに切り、皿に盛り、レタス、レモンを添える。





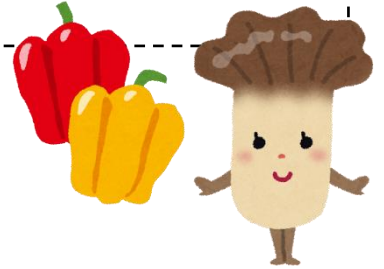
○焼き野菜のさっぱりサラダ

<材料> 4人分

- まいたけ・・・1パック (100g)
- パプリカ・・・1/2本 (65g)
- オリーブ油・・・小さじ1
- 水菜・・・1束 (100g)
- A {
 - レモン汁・・・大さじ1
 - 塩・・・小さじ1/3
 - こしょう・・・少々
 - うまみ調味料・・・5ふり
 - オリーブ油・・・大さじ2

<作り方>

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐす。パプリカは5mm幅の細切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- ②ボウルに【A】の調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油、まいたけ、パプリカを入れ、薄く焼き色がつく程度まで焼き、②に加える。食べる前に水菜を加え、よく和える。



○りんご 1人2切れ (約50g)

◆1人当たりの栄養量◆

メニュー	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
春菊の香り 混ぜご飯	208	4.1	2.9	40.0	1.1	0.4
お手軽 タンドリーチキン	204	19.2	10.7	6.0	0.9	1.0
焼き野菜の さっぱりサラダ	80	1.7	7.3	3.1	1.5	0.9
りんご	27	0.1	0.1	7.3	0.8	0.0
合計	519	25.1	21.0	56.4	4.3	2.3



食生活改善推進員会

食改さん募集中!

私ども、食生活改善推進員は『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに健康づくりの実践と、お隣さんから地域の方々への食生活改善の普及を目指し活動しております。

ただ今、会員（食改さん）を募集しています。一緒に研修会や料理教室に参加してみませんか？男性も大歓迎です。楽しい活動と、仲間たちがお待ちしております。

会長 武田 繁子

事務局 石川町保健福祉課 健康増進係

TEL 26-8416

FAX 26-8410

