

★ 令和8年4月 栄養教室メニュー ★

【主食】



🍴🍴 もち麦ごはん

【材料：4人分】

精白米	200g (1.5合弱)
もち麦	20g
水	320ml

【作り方】

- ① 米をとぎ、炊飯器に入れる。
- ② ①にもち麦と水を入れ、そのまま炊く。

【ポイント】

もち麦には、白米と比べてカリウムが2倍、カルシウムが3倍入っているとされています。カリウムはナトリウムを排出させる働きがあります。カルシウムは血管の収縮に関わる筋肉を正常に機能させ、血圧の上昇を抑える効果が期待できます。

【主菜】



🍴🍴 カレイの野菜甘酢あんかけ

【材料：4人分】

カレイ切身	4切	しょうが	1/3片
A [酒	小さじ2	サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ	B [水	大さじ4
片栗粉	小さじ2と2/3	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ4
玉ねぎ	1/2個	穀物酢	大さじ2
赤パプリカ	1/2個	砂糖	小さじ2と2/3
ピーマン	2個	片栗粉	小さじ2/3

【作り方】

- ① キッチンペーパーでカレイの水気を拭き取り、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは5mm幅の細切りに、しょうがは2mm幅のせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、カレイの両面がカリッとするまで焼き、一度取り出して油を切る。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパーで拭き、②の野菜を炒める。
- ⑤ Bをすべて混ぜ合わせ、④に加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑥ 皿に③のカレイを盛り、⑤の野菜甘酢あんをかける。

【ポイント】

酢の酸味とカレイ・野菜に含まれる豊富なカリウムで、美味しく無理なく減塩することができる、高血圧予防にオススメのレシピです。揚げない調理方法で脂質も抑えることができます。

【副菜①】

🍴🍴じゃがいもとアスパラガスのにんにく炒め



【材料：4人分】

じゃがいも	中 1 個(160g)
アスパラガス	2 本
エリンギ	1 パック
にんにく	1 片
青のり	小さじ 2
バター	10g
水	大さじ 2
レモン汁	小さじ 1

【作り方】

- ① じゃがいもは細切りにして水に 5 分ほどさらす。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で 3 分ほど加熱する。アスパラガスは根元を切り落とし、硬い部分はピーラーで皮をむき、一口大の斜め切りにする。エリンギは斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらじゃがいも、エリンギを加えて中火で炒める。全体に火が通ったらアスパラガスと水を加えて蓋をし、2 分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 水気が飛んだら、青のりを加えて軽く炒める。火を止め、最後にレモン汁を回しかける。

【ポイント】

エリンギの旨味とにんにく・レモンの香り、青のりの風味を活かすことで、塩を使わなくても味がしっかり感じられる減塩レシピです。

【副菜②】

🍴🍴かぶとカイワレ大根の和風サラダ



【材料：4人分】

かぶ	2 個
カイワレ大根	1 パック(50g)
かつお節	4g
ポン酢しょうゆ	大さじ 1
白ごま	大さじ 1

【作り方】


- ① かぶは葉を切り分け、2mm 幅のちょう切りにする。葉は 3cm 長さに切り、30 秒ほどさっと茹でて冷水にとり、水気を絞る。カイワレ大根は下を切って半分に切る。
- ② ボウルに白ごま以外の材料を入れ、和える。器に盛り、上から白ごまを振りかける。

【ポイント】

かぶの甘みやかつお節の旨味（イノシン酸）、ごまの風味を活かすことで、塩分控えめでも満足感のある味わいになります。皮の付近には食物繊維やビタミン C が多く含まれるため、皮付きのまま食べるのがオススメです。

【デザート】



 バナナとくるみのきな粉あえ

【材料：1人分】

- バナナ……………1/2 本
- くるみ(素焼き) ……大さじ1
- きな粉……………大さじ1/2
- メープルシロップ……………小さじ1

【作り方】

- ① バナナは5mm幅の輪切りにする。
- ② 器にくるみを入れてメープルシロップをかける。きな粉をまぶし、輪切りにしたバナナを加えて軽く混ぜる。

【ポイント】

バナナやきな粉にはカリウムが豊富に含まれており、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排出する働きがあるため、高血圧予防に役立ちます。また、くるみに含まれる脂質(オメガ3脂肪酸)は、血管をしなやかに保つことで血液の流れをスムーズにし、血圧を安定させる効果が期待できます。

【1人分の栄養価】

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
もち麦ごはん	185	3.0	0.4	44	0.7	42	0
カレイの野菜 甘酢あんかけ	167	20.4	4.4	10	1.3	483	1.1
じゃがいもとアスパラガスの にんにく炒め	57	1.8	2.2	9	2.0	330	0
かぶとカイワレ大根の 和風サラダ	28	1.5	1.3	3	1.1	165	0.3
バナナとくるみの きな粉あえ	168	3.5	8.2	23	2.8	320	0
合計	605	30.2	16.5	89	7.9	1,340	1.4

【1日の摂取基準】




	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
30~49歳 男性	2,750	65	61.1~91.6	343~446	22以上	3,000	7.5未満
	2,050	50	45.6~68.3	256~333	18以上	2,600	6.5未満
50~64歳 男性	2,650	65	58.8~88.3	331~430	22以上	3,000	7.5未満
	1,950	50	43.3~65.0	244~317	18以上	2,600	6.5未満
65~74歳 男性	2,350	60	52.2~78.3	293~381	21以上	3,000	7.5未満
	1,850	50	41.1~61.7	231~301	18以上	2,600	6.5未満
75歳以上 男性	2,250	60	50.0~75.0	281~365	20以上	3,000	7.5未満
	1,750	50	38.8~58.3	218~284	17以上	2,600	6.5未満

★本日のメニューで摂れる野菜の量★


1人当たり 約 112g

(野菜の1日摂取目標量 350g)

【カレイの野菜甘酢あんかけ】

- 玉ねぎ 25g 
- 赤パプリカ 20g 
- ピーマン 16g 

【じゃがいもとアスパラガスのにんにく炒め】

- アスパラガス 10g 

【かぶとカイワレ大根の和風サラダ】

- かぶ 30g (葉も含む) 
- カイワレ大根 11g 

★本日のメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 約 50g

(果物の1日摂取目標量 200g)

【バナナとくるみのきな粉あえ】

- バナナ 50g 