

【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】



🍴🍴 鶏肉のパリパリ焼き ～レモンバターソース～

【材料：4人分】

鶏もも肉…2枚(約600g) レタス……………3枚
 おろしにんにく…小さじ1/2
 酒……………大さじ2
 <レモンバターソース>
 レモン汁……………大さじ2
 バター……………40g
 粗びき黒こしょう……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉は厚みを均一にし、それぞれ半分に切って計4枚にする。酒とおろしにんにくをもみ込み、5分ほど置く。
- ② フライパンを中火で熱し、2枚の鶏肉の皮目を下にして入れる。フライ返しなどでギュッと押し付けながら、7～8分焼く。皮がパリパリになったら裏返し、火を少し弱めて3分焼き、中まで火を通す。焼けたら皿に盛り、残り2枚も同様にパリパリに焼いて皿に盛り付ける。
- ③ フライパンの余分な脂をキッチンペーパーでしっかり拭き取り、バター、黒こしょうを入れて火にかける。バターが溶けて細かい泡が立ち始めたらレモン汁を加えて火を止め、混ぜる。
- ④ 皿に盛った鶏肉に③をかけ、ちぎったレタスを添える。

【ポイント】

皮をパリパリに焼くことで香ばしさがアップし、塩を使わなくても満足感が得られます。レモンの酸味とバターのコク、こしょうを効かせたソースをかけることで、塩分控えめでも美味しく食べられます。

【副菜①】

🍴🍴 ピーマンとしいたけのカレー炒め



【材料：4人分】

ピーマン	5個
しいたけ	4個
酒	大さじ2
カレー粉	小さじ1
減塩しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を除いて横1cm幅に切る。しいたけは石づきを取り除いて5mm幅の薄切りにする。
- ② フライパンにしいたけと酒を入れ、蓋をして中火で約2分蒸す。
- ③ ピーマンを加え、再度蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、カレー粉、減塩しょうゆ、こしょうを加えて全体を炒め合わせる。

【ポイント】

油を使わずに酒の水分で蒸すことで、脂質を抑えながらしいたけの旨味をより引き出すことができます。また、カレー粉を使うことで味にアクセントが加えられ、塩分が少なくても満足感が上がります。

【副菜②】

🍴🍴 彩り野菜のさっぱりマリネ



【材料：4人分】

トマト	2個	酢	大さじ3
黄パプリカ	1個	オリーブオイル	大さじ1
新玉ねぎ	1/2個	砂糖	大さじ1
大葉	10枚	塩	ひとつまみ

【作り方】


- ① 新玉ねぎは繊維に沿って1～2mm幅の薄切りにし、ザルなどに広げて15分ほど空気にさらす。トマトと黄パプリカは2cm角に切る。大葉はせん切りにする。
- ② ボウルに酢、砂糖、塩を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ、最後にオリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。新玉ねぎ、トマト、黄パプリカを入れ、さっくり和える。
- ③ 食べる直前に大葉を加え、全体を軽く混ぜる。

【ポイント】

酢の酸味と大葉の風味を活かすことで、塩分控えめでも美味しく食べられます。生の玉ねぎが苦手な方は、電子レンジ（600w）で20～30秒ほど軽く加熱すると食べやすくなります。

【デザート】



 2種のベリーパンチ

【材料：4人分】

- イチゴ……………8粒
- ブルーベリー……………32粒
- 炭酸水(無糖)……………200ml
- 100%りんごジュース……………200ml

【作り方】

- ① イチゴは縦4等分に切る。
- ② ボウルにイチゴとブルーベリーを入れ、りんごジュースを加えて軽く混ぜ果肉をなじませる。
- ③ 食べる直前に炭酸水を注ぎ、優しくひと混ぜして各グラスに盛りつける。

【ポイント】

果物にはカリウムが豊富に含まれており、体内の余分な塩分を体外に排出するため、高血圧予防に役立ちます。また、100%りんごジュースを使うことで、砂糖を使わなくても満足感が得られます。ジュースごと飲むことで、汁に溶け出したカリウムやビタミンCなどの栄養も余さず摂取できます。

【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
鶏肉のパリパリ焼き ～レモンバターソース～	328	25.1	25.3	1	0.1	480	0.4
ピーマンとしいたけの カレー炒め	22	1.2	0.1	3	1.8	240	0.1
彩り野菜のさっぱり マリネ	74	1.3	3.2	10	1.8	330	0.1
2種のベリーパンチ	45	0.4	0.1	10	1.0	140	0
合計	654	31.0	29.1	68	5.4	1,232	0.6

【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 202g

(野菜の1日摂取目標量 350g)

『鶏肉のパリパリ焼き～レモンバターソース～』

- ・レタス 22g 

『ピーマンとしいたけのカレー炒め』

- ・ピーマン 45g 

『彩り野菜のさっぱりマリネ』


- ・トマト 75g 
- ・黄パプリカ 32.5g 
- ・新玉ねぎ 25g 
- ・大葉 2.5g 

★本日のメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 約 42.5g

(果物の1日摂取目標量 200g)

『2種のベリーパンチ』

- ・イチゴ 30g 
- ・ブルーベリー 12.5g 