平成30年度　和歌山県かつらぎ町　健康レシピづくり

『冬の高血圧対策レシピ』

- 主食　　ご飯
- 主菜　　大根の肉詰め
- 副菜１　　アボカドとひじきのヨーグルポン和え
- 副菜２　　切り干し大根とブロッコリーのマリネ
- 汁物　　糸こんにゃくスープ
- デザート　柿の大学芋風

栄養価（1食分）	
エネルギー	547kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	14.4g
炭水化物	88.9g
カリウム	1078mg
食塩相当量	1.9g

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部健康栄養学科調理学研究室

塩谷恵美　中西聖奈　中西美緒　陽江鈴香　鳥居千裕　福原実季

【大根の肉詰め】

（材料１人分）

大根	80g	鶏ひき肉	30g
おから	15g	もやし	10g
ごぼう	10g	塩	0.1g
片栗粉	１g	ごま油	2g
	（小さじ1/3）		（小さじ1/2）

（ソース）

酒	4g（小さじ1弱）		
みりん	4g（小さじ2/3）		
濃口醤油	4g（小さじ2/3）		
塩	0.1g	こしょう	0.2g

（作り方）<u>調理時間：30分</u>

1. 大根を2.5ｃｍ幅ぐらいに切り、皮をむき、型抜きで真ん中をくり抜く。
2. １に水20ccを加え電子レンジで7分加熱する。
3. １でくり抜いた大根はおろししておく。
4. ごぼうをささがきにし、もやしは１ｃｍの長さに切る。
5. 鶏ひき肉、おから、３の1/3程度、４を混ぜ合わせる。
6. 大根のくり抜いた部分に片栗粉をまぶし、そこに5を詰める。
7. ３の残りの大根おろし、濃口醤油、酒、みりん、こしょう、塩と混ぜ合わせソースを作る。
8. フライパンにごま油をひき、6を入れ、両面焼き色がつくまで返しながら焼く。
9. 8に7で作ったソースを入れ、蓋をし、弱火で10分煮詰める。

・大　根…冬が旬であるため、安価で栄養価が高い。
　　他の野菜に比べ、高血圧予防に効果のある
　　カリウムが多く含まれている。
・ごま油 …セサミノールには悪玉コレステロールの
　　生成を抑え、動脈硬化を防ぐ。
・おから…ひき肉の使用量を減らすことで、エネルギー
　　を抑えることが出来る。

栄養価
エネルギー119kcal
たんぱく質　6.0g
脂質　　5.0g
炭水化物　10.0g
カリウム　335㎎
食塩相当量　1.0g

☆ポイント☆
・もやしとごぼうを入れることで歯応えがあり、満腹感が期待できます!
・ごま油を少し入れることで、風味が増します。

【アボカドとひじきのヨーグルポン和え】

（材料１人分）

- アボカド　20g
- 水煮大豆　10g
- 干しひじき　0.5g
- ヨーグルト　1g
- ポン酢醤油　2g（小さじ1/3）

（作り方）　調理時間：5分

（ひじきの戻し時間除く）

1. 干しひじきを20分たっぷりの水につけ戻す。
2. アボカドの皮と種を取り、2cm角に切る。
3. 水煮大豆は水気を切る。
4. ポン酢醤油とヨーグルトを合わせ、
   １と２と３を和える。

- ア ボ カ ド…果実自体の脂質は悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化予防が期待できる。
- ヨーグルト …マヨネーズを用いた時のようなコクのある味を再現しつつ、ナトリウム含量が比較的少ないため、高血圧 予防に繋がる。

栄養価

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.0g
炭水化物	3.0g
カリウム	208㎎
食塩相当量	0g

☆ポイント☆
- ヨーグルトでさっぱり仕上げました。
- 不足しがちな豆類、海藻がおいしく食べられます！

【切り干し大根とブロッコリーのマリネ】

（材料1人分）

- ブロッコリー　15g
- 切り干し大根　6g
- 酢　4g（小さじ1弱）
- マスタード　2g（小さじ1/2弱）
- はちみつ　2g（小さじ1/3弱）

（作り方）調理時間：5分

（切り干し大根の戻し時間除く）

1. 切り干し大根をさっと水洗いし、切り干し大根がしっかり浸かる量の水もしくはぬるま湯に10分つけ、ボールから取り出し水気を切る。
2. ブロッコリーを洗い、1口大に切り分け、電子レンジで600w2分加熱する。
3. 酢とマスタード、はちみつを合わせ、1と2と和える。

- ブロッコリー　…冬が旬であり、安価で栄養価が高い。
- 切り干し大根　…血圧を下げる効果があるカリウムが
  生の大根より多く含まれている。
- マスタード・酢…抗酸化作用があるため血管の老化を防ぐ。

栄養価

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.4g
炭水化物	7.0g
カリウム	268㎎
食塩相当量	0.1g

☆ポイント☆
- しゃきしゃきとした切り干し大根の歯ごたえが楽しめます。
- マスタードを使うことで塩分を抑えました。

【糸こんにゃくスープ】

（材料１人分）

- しらたき　10g
- アスパラガス　10g
- しめじ　10g
- 顆粒中華だし　1g（小さじ1/4弱）
- 薄口醤油　0.5g
- ごま油　1g（小さじ1/4）

（作り方）調理時間：10分

1. アスパラガスを洗い、筋をとり、2～3ｃｍの長さで斜め切りにする。しらたきを湯通しする。
2. しめじは石づきを取り、小房に分ける。
3. 鍋に1と2を入れ、アスパラが軟らかくなるまで煮る。
4. 3に顆粒中華だしと薄口醤油を加え、味を調える。
5. ごま油を加え、器に盛り付ける。

- し　め　じ…旨味成分であるグアニル酸には血中コレステロール値を低下させる効果がある。
- アスパラガス…穂先部分に含まれるルチンには、高血圧や動脈硬化予防が期待できる。

栄養価

エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	1.0g
炭水化物	1.6g
カリウム	77㎎
食塩相当量	0.6g

☆ポイント☆
春雨ではなく、
糸こんにゃくを
使うことで
エネルギーを
抑えられます!

【柿の大学芋風】

（材料１人分）

- 柿　65g（1/4個程度）
- はちみつ　4g（小さじ1/2強）
- 濃口醤油　1g（小さじ1/4弱）
- 黒ごま　0.2g
- サラダ油　2g（小さじ1/2）

（作り方）<u>調理時間：10分</u>

1. 柿を乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1.を炒める。
3. 串でさして火が通っていたら、はちみつと
   濃口醤油、黒ごまを入れて絡めて、盛り付ける。

- 柿… 血圧を下げる効果があるカリウムが多く含まれている。血管の酸化を防ぐビタミンCが豊富に含まれている。

栄養価

エネルギー	71kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	2.2g
炭水化物	13.7g
カリウム	116㎎
食塩相当量	0.1g

☆ポイント☆
芋ではなく柿を使ったことでエネルギーを抑えられた上に、甘くておいしく出来上がります！

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	炭水化物（ｇ）	カリウム（ｍｇ）	食塩相当量（ｇ）
ご飯	251	4.3	0.6	54.3	62	0.0
大根の肉詰め（ソース込）	120	6.1	5.5	9.7	339	0.8
アボカドとひじきのヨーグルポン和え	55	2.0	4.5	2.7	216	0.3
切り干し大根とブロッコリーのマリネ	34	1.4	0.4	6.9	268	0.1
糸こんにゃくスープ	16	0.7	1.1	1.6	77	0.6
柿の大学芋風	71	0.4	2.2	13.7	116	0.1
合計（１食分）	547	14.9	14.4	88.9	1078	1.9