



♪おすすめ献立♪

～さっぱり食べて夏の高血圧を予防しましょう♪～



★鮭の南蛮漬け

材料	2人分	
生鮭	2切れ	
塩こしょう	適宜	
小麦粉	適宜	
サラダ油	大さじ1	
★玉ねぎ	1/2個	
★人参	1/2本	
★ピーマン	2個	
※	水	100cc
	白だし	大さじ3
	酢	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1

1人分のカロリー:210kcal 塩分:1.3g

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンは細めの短冊に切る。
- ② ※の調味料は合わせておき、①の野菜を浸しておく。
- ③ 生鮭は一口大に切り、塩こしょう・小麦粉をまぶし
サラダ油を熱したフライパンに入れ、両面を揚げ焼きにする。
- ④ ③に火が通ったら、熱いうちに、②の漬けダレの中へ入れ、
味を馴染ませたら完成★(30分以上漬ける)

お酢の主成分である酢酸が血管を広げ、血液を流れやすくします♪また、酸味が味に深みを与え、塩味の物足りなさを補ってくれます。



★洋風茶碗蒸し

材料	2人分
卵	1個
牛乳(豆乳)	100cc
コンソメ	小さじ1/2
お湯	大さじ1
～具材～	
ピーマン	大1個
しめじ	50g(1/3株)
ミニトマト	4個
ウインナー	1本
とろけるチーズ	10g
塩こしょう	少々
サラダ油(炒め用)	適宜

1人分のカロリー:140kcal 塩分:0.9

作り方

- ① ピーマンは種を取り除き、短めにスライスしておく。しめじは石突を除き、小房に分ける。ウインナーは輪切りにし、トマトは半分に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し①のウインナー、しめじ、ピーマンを炒め、軽く塩こしょうをふる。
- ③ 耐熱容器に②の炒めた具材、トマト、チーズを盛り付ける。
- ④ ボウルに卵と牛乳を混ぜ合わせ、コンソメをお湯で溶かして加える。混ぜたら、③の具材に卵液を漉しながら注ぎ、アルミホイルで蓋をする。
- ⑤ 蒸し器で12～13分蒸して、完成！

※蒸し器の無い場合(蓋付きの鍋にお湯を沸かして12～13分蒸す)



★黒ゴマプリン

材料	約5人分
水	150cc
粉寒天	2～3g
(※アガー・ゼラチンでも可)	※8g
砂糖	40g
豆乳	250cc
黒ねりゴマ	大さじ2

1人分のカロリー:90kcal

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させ、砂糖を入れ、1～2分弱火で煮る。
 - ② ①に黒ねりゴマを入れて良く混ぜる。
 - ③ ②に豆乳を入れ、沸騰しない程度に温める。
 - ③ お好みの型に流し入れ、冷まして出来上がり♪
- ※ゼラチンを使用する場合は沸騰させない！

ゴマに含まれる、ゴマペプチドが血管の収縮を防ぎ、高血圧を予防します！

