

生活習慣病予防のための食生活(高血圧予防)

【カレーささみピカタ】

(材料7人分)

ささみ(筋なし) 7本(350g) 塩こしょう 少々
薄力粉 大さじ3・1/2 サラダ油 大さじ3・1/2
ケチャップ 大さじ2・小さじ1
A【卵 3個 粉チーズ 大さじ7 カレー粉 小さじ3・1/2】
アスパラガス 140g ミニトマト 14個

(材料1人分)

ささみ(筋なし) 1本(50g) 塩こしょう 少々 薄力粉 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2 ケチャップ 小さじ1
A【卵 1/2個 粉チーズ 大さじ1 カレー粉 小さじ1/2】
アスパラガス 20g ミニトマト 2個

(作り方)

- ① ささみは斜めに包丁を入れて、そぐように2等分に切る。塩こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。(卵液を作る)
- ③ 卵液にささみをくぐらせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて弱めの中火で色がつくまで2～3分程度焼く。上下を返し、残った卵液をスプーンでささみにかけて、さらに2～3分程度火が通るまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、茹でたアスパラガスとミニトマト、ケチャップを盛る。

1人分エネルギー 224kcal

食塩相当量 0.6g

【かにかまにんじんのマカロニサラダ】

(材料7人分)

にんじん 105g たまねぎ 70g かにかま 70g
マカロニ 105g マヨネーズ 100g オイスターソース 大さじ1

(作り方)

- ① にんじんは皮をむき、細切りにする。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてふわりとラップをし、500Wの電子レンジで4分加熱し、ザルにあげて水気をきる。
- ③ かにかまは手で適当にさく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、マカロニを袋の表示時間どおりにゆでたら、ザルにあげて水気を切る。
- ⑤ ボウルに②、③、④、マヨネーズ、オイスターソースを入れ、よく和えて完成する。

1人分エネルギー 175kcal
食塩相当量 0.8g

【春雨スープ】

(材料7人分)

緑豆春雨(乾) 35g にんじん 105g にら 70g
もやし 140g
A 【 水 1050ml 鶏がらスープの素 大さじ1・小さじ1/2 】
オイスターソース 大さじ1・小さじ1/2 黒こしょう 適量

(材料1人分)

緑豆春雨(乾) 5g にんじん 15g にら 10g もやし 20g
A 【 水 150ml 鶏がらスープの素 小さじ1/2 】
オイスターソース 小さじ1/2 黒こしょう 適量

(作り方)

- ① 春雨は半分に切り、にんじんは短冊切りにする。にらは3cm長さに切る。
- ② 鍋にA、春雨、にんじんを入れて火にかけ、春雨が柔らかくなったら①のにら、もやしを入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、オイスターソースを入れる。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをふる。

1人分エネルギー 35kcal
食塩相当量 1.1g