



血管を若返らせて健康寿命を延ばそう！ ～高血圧予防と野菜摂取の献立～

◎海老とひき肉の涼風ませそうめん (主食)

材料 (廃棄量含む)	4人分
そうめん (乾)	200g
むきエビ (冷凍)	120g
豚ひき肉	120g
きゅうり	1本
たまねぎ	60g
ミニトマト	4個
レモンスライス	1枚
◆調味液	
レモン汁	40g (大さじ2と2/3)
白だししょうゆ	60g (大さじ4)
しょうが	20g
砂糖	9g (大さじ1)
ごま油	16g (小さじ4)

【下準備】

レモンは塩でもみ洗いし、水で流す。飾り用のスライスを残して果汁を絞る。
しょうがは皮をむいてすりおろす。 ◆調味液を全てあわせておく。
たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄くスライスし、5分くらい水にさらす。きゅうりは斜めに薄くスライスし細めの千切りにする。
ミニトマトはヘタをとって洗い、半分に切る。
むきエビ (冷凍) は流水で解凍する。

【作り方】

- 1、片手鍋にお湯を沸かし、むきエビを2分ゆで、水気をきいたら熱いままボウルに入れる。
- 2、むきエビをゆでたあとのお湯でひき肉をほぐしながらゆでる。中心まで火が通ったら水気を切って熱いまま1のボウルに入れる。
- 3、ゆでたむきエビとひき肉が熱いうちにたまねぎと混ぜ合わせる。
- 4、3に調味液ときゅうりを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5、大鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを2分ゆでる。
- 6、ぬめりをとりながらよく洗い、流水でよく冷やし、ザルにあげてよく水気を切る。
- 7、具材と調味液 (汁) をざっくりと分け、調味液 (汁) とそうめんをよく絡むように混ぜる。
- 8、冷やしたお皿にそうめんを盛り、上から具材を盛りつける。ミニトマトとレモン (飾り用) をのせてお好みでラー油をかける。

☆お好みでラー油

◎ツナとひじきのガレット (主菜)

材料 (廃棄量含む)	4人分
★じゃがいも	1個
★ツナ缶詰 (水煮)	40g
★ひじき (乾)	2g
★片栗粉	12g (大さじ1と1/3)
★カレー粉	2g (小さじ1)
オリーブオイル	4g (小さじ1)
ケチャップ	12g (小さじ2)

【下準備】

じゃがいもは皮をむいて細めの千切りにする。水にはさらさない
ツナ缶詰は水気をきっておく。
ひじきは水で洗い、15分ほど水につけて戻しザルにあげる。

【作り方】

- 1、下準備した★の材料をボウルに入れてよく混ぜあわせる。
- 2、フライパンにオリーブオイルをしき、1を全量入れ隙間のないよう1.5cmくらいの厚みで丸く広げる。
- 3、蓋をして弱火～中火で5分蒸し焼きにする。表面に焼き色がついたら裏返してもう片面も蓋をして5分蒸し焼きにする。その後蓋をとり表面がカリっとするまで焼く。
- 4、包丁で人数分に切り分けてお皿に盛り、上からケチャップをかける。

◎夏野菜ときのこのサラダ にんじンドレッシング (副菜)

材料 (廃棄量含む)	4人分
ぶなしめじ	80g
エリンギ	80g
トマト	1個
オクラ	8本
にんにく	1片
オリーブオイル	4g (小さじ1)
◆にんじンドレッシング	
にんじん	100g
ヨーグルト (無糖)	60g (大さじ4)
粒マスタード	12g(大さじ2/3)
はちみつ	8g(小さじ1強)
酢	20g (大さじ1と1/3)
コショウ (黒)	少々
塩	1g(小さじ1/6)

【下準備】

ぶなしめじは根本を切り落とし、ほぐしておく。
エリンギは食べやすい大きさに切る。
トマトはヘタをとってから洗い、1/8のくし切りにする。
オクラは塩 (分量外) をまぶしてこすり産毛をとり水で洗う。
にんにくは皮をむいて芯をとり、薄くスライスする。
にんじんは皮をむいてすりおろす。

【作り方】

- 1、◆にんじンドレッシングの全ての材料を混ぜ合わせる。
- 2、フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったらにんにくを取り出す。
- 3、2にしめじとエリンギを入れて炒める。全体がしんなりしたら、皿に取り出し粗熱をとる。
- 4、下処理したオクラを1分半～2分ゆで、水にとって冷やす。冷えたらザルに上げてペーパータオルで水気をとり、ヘタとがくを切り落して斜めに1/2に切る。
- 5、お皿に盛りつけ、ドレッシングをかける。

◎ほうじ茶ゼリー 豆乳黒糖ソース (デザート)

材料	4人分
ほうじ茶	400cc
アガー	8g
黒蜜	28g (大さじ1と1/2)
豆乳 (無調整)	100cc

1人分の栄養価 (デザート)

エネルギー: 28kcal、たんぱく質: 1.0g、
脂質: 0.5g、炭水化物: 6.0g、
食塩相当量: Tr(ほぼゼロ)

【作り方】

- 1、豆乳に黒蜜を入れ、黒蜜が溶けるまでよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 2、鍋にほうじ茶を入れ、アガーをサラサラと振りかけるように入れながらよく混ぜる。
- 3、中火でよく混ぜながら加熱し、沸騰したら火を止める。そのまま1分くらい混ぜる。
- 4、粗熱をとり、1人分ずつ容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 5、ゼリーが固まったら冷やしたソースを上からかける。

🍴【 1人当たりの栄養価 そうめん (ゆで150g) 含み、デザート含まず 】

献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜摂取量
海老とひき肉の涼風ませそうめん(主食)	354kcal	17.6g	12.2g	47.9g	2.0g	緑黄色野菜 91.9g
ツナとひじきのガレット(主菜)	44kcal	2.4g	1.2g	7.8g	0.1g	その他
夏野菜ときのこのサラダ(副菜)	68kcal	3.0g	2.3g	10.9g	0.4g	45.5g
合計	466kcal	22.9g	15.8g	66.6g	2.5g	137.4g