桑名市食生活改善会員伝達料理
(高血圧予防のためのバランス料理献立)

令和8年 6月11日(木)12日(金)

【献立】
ごはん
ささみの青じそ焼き
ほうれん草と人参の白和え
コンソメスープ
バナナヨーグルト

【1食分栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カリウム mg
ごはん	222	3.4	0.5	0.0	58
ささみの青じそ焼き	239	19.1	12.6	0.6	351
ほうれん草と人参の白和え	61	3.6	3.0	0.3	377
コンソメスープ	38	1.0	0.1	0.9	260
バナナヨーグルト	117	3.1	2.3	0.1	355
合計	677	30.2	18.5	1.9	1401

☆ごはん

材料	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

☆ささみの青じそ焼き

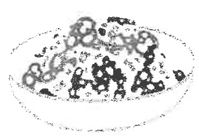
材料	1人分	4人分
鶏ささみ	80g	320g
酒	8g	32g
青じそ	3枚(2g)	12枚(8g)
A.ピザ用チーズ	15g	60g
A.片栗粉	8g	32g
A.マヨネーズ	5g	20g
A.サラダ油	5g	20g

作り方
①ささみの筋を取り、1~2cm幅にそぎ切りをする。
②ボウルにささみ、酒を加えて揉み、Aを加えて混ぜる。
③しその茎を取り、葉をちぎって加え、さらに混ぜる。
④フライパンを熱してからボウルの中身を人数分に分けて入れる。
⑤押し広げて中火で焼き色が付くまで焼く。この時に形を丸く整える。
⑥焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で3分焼く。焦げないよう追加で1~2分焼き、皿に盛り付ける。

☆ほうれん草と人参の白和え

材料	1人分	4人分
ほうれん草	40g	160g
人参	15g	60g
木綿豆腐	30g	120g
A.減塩しょうゆ	4g	16g
A.すりごま	3g	12g
A.砂糖	1.5g	6g

作り方
①豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。
②ほうれん草を茹でて冷水にさらし，水気を取って3cm幅に切る。
③人参は長さ4~5cmの細切りにして茹でる。
④豆腐を崩し、Aと野菜を加えて和える。
⑤皿に盛り付ける。



☆コンソメスープ

材料	1人分	4人分
じゃがいも	30g	120g
人参	20g	80g
玉ねぎ	20g	80g
キャベツ	20g	80g
顆粒コンソメ	2g	8g
ローリエ	1枚	1枚
水	150g	600g

作り方
①じゃがいもは2cm角のサイコロ切り、玉ねぎは0.5~1cm幅の薄切り、キャベツは一口大にざく切り、人参は0.5cm幅のいちょう切りにする。
②鍋にコンソメ、水、じゃがいも、ローリエを入れて蓋をして火にかける。
③じゃがいもが柔らかくなったら玉ねぎ、キャベツ、人参を加える。
④再度蓋をしてひと煮立ちしたら器に盛り付ける。

☆バナナヨーグルト

材料	1人分	4人分
バナナ	60g	240g
無糖ヨーグルト	80g	320g
はちみつ	5g	20g

作り方
①バナナを1cm幅に切る。
②器にヨーグルトを入れ、バナナを乗せる。
③上からはちみつをかける。