

# 栄養講座「血压がちょっと高めの方へ」

## 【おろし生姜の吸い口と塩分控えめ味噌汁】

《1人分 エネルギー39kcal, タンパク質3.4g, 脂質1.8g, 食物繊維1.6g 塩分0.6g》

材料	2人分		作り方
小松菜	60g		①小松菜は2cm幅、白菜は一口大に切る。豆腐は1cm角に切る。 ②だし汁で野菜を煮る。 ③野菜に火がとおったら、豆腐をいれる。再び煮立ったら、味噌をとく。 ④椀に盛り付け、おろし生姜を好みでいれる。
白菜	80g		
木綿豆腐	60g		
だし汁	250g		
味噌	9g	大さじ1/2	
おろし生姜	少々		

### 《おすすめポイント》

おろし生姜の香りと辛味が塩味の薄さをカバーしてくれます。

チューブの生姜で手軽に減塩ができます。

## 【大根とにんじんのサラダ】

《1人分 エネルギー35kcal, タンパク質1.9g, 脂質0.8g, 食物繊維1.4g 塩分0.4g》

材料	2人分		作り方	
大根	100g	約3cm	①大根は皮をむき、長さ5cm、5mm角の棒状に切る。にんじんは皮をむき、長さ5cmの千切りにする。ハムは長さ4cmの細切りにする。 ②ボールに①の大根、にんじんを入れて砂糖をふってもみ、5分ほどおいて水気を絞る。 ③②にA、①のハムをいれて混ぜ、もみこみ、しばらくおいて味をなじませる。 ④器に盛り、削りカツオをのせる。	
にんじん	60g	1/3本		
砂糖	1.5g	小さじ1/2		
コースハム	10g	1枚		
A	酢	10g		小さじ2
	醤油	3g		小さじ1
削りカツオ		適量		

### 《おすすめポイント》

野菜の塩もみをするのに、塩ではなく砂糖を使い、無理なく減塩できます。



令和6年2月5日(月)  
国分寺市健康推進課