

ヘルシースタジオ教室 第45弾

「血圧が高めの方へ」

～食事のヒント教えます～



日 時:令和7年2月20日(木)
10時00分～13時00分

場 所:別館4階 「ヘルシースタジオ」



本日のメニュー



ご飯100g

減塩キーマカレー

白菜とツナマヨサラダ

わかめと長芋のスープ

茶巾絞りで簡単スイートポテト

～ワンポイント～

1. キーマカレーは香味野菜を使用することで減塩でも美味しくいただけます。
2. サラダはマヨネーズを使用し、食塩不使用のツナ缶でたんぱく質も補えます。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | カリウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|-----------|---------|------------|------------|
| 632 | 18.0 | 24.1 | 1326 | 2.1 |



(1人当り)

※下記ご飯100gの栄養価も含まれる。

エネルギー168kcal P2.5g F0.3g C37.1g

減塩キーマカレー

材料（4人前）

- ◆牛豚粗ひき肉・・・200g
- ◆玉ねぎ（中）・・・200g
- ◆人参・・・100g（1/2本）
- ◆パプリカ（黄）1個・・・100g
- ◆にんにくおろし・・・5g
- ◆しょうがおろし・・・10g
- ◆オリーブ油・・・12g（大匙1）
- ◆カレー粉・・・10g（大匙弱2）
- ◆ウスターソース・・・36g（大匙2）
- ◆カットトマト水煮缶・・・200g
- ◆コンソメ顆粒・・・2g（小匙1/2）
- ◆パセリ粉・・・少々



作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。パプリカは1cm角に切る。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうが、パプリカ、玉ねぎ、人参を中火でよく炒める。
- ③しんなりしたらひき肉を加えて色が変わりバラバラになるまで炒める。
- ④カレー粉を加えてさらに炒め、全体になじんだら残りの調味料を加える。時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤盛り付けてパセリ粉をふりかけて出来上がり。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | カリウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|-----------|---------|------------|------------|
| 176 | 9.0 | 9.4 | 524 | 1.0 |

（1人当り） 3

白菜のツナマヨサラダ

材料（4人前）

- ◆白菜・・・400g
- ◆ツナ缶・・・1缶（70g）食塩不使用
- ◆マヨネーズ・・・24g（大匙2）
- ◆ポン酢・・・15g（小匙2）
- ◆すりごま・・・10g（大匙1）
- ◆ごま油・・・4g（小匙1）
- ◆黒こしょう・・・適量



作り方

- ①白菜は繊維を断つように0.5～1cm幅に切る。
- ②白菜を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで3分加熱をする。
- ③粗熱をとり冷やす。キッチンペーパーで水気をよく絞る。
- ④ボウルに汁気を切ったツナ缶、マヨネーズ、ポン酢、すりごま、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤黒こしょうをかけて出来上がり。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | カリウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|-----------|---------|------------|------------|
| 98 | 3.6 | 7.3 | 273 | 0.5 |

（1人当り）

わかめと長芋のスープ

材料（4人前）

- ◆長芋・・・200g
- ◆カットわかめ・・・2g
- ◆水・・・400ml
- ◆鶏ガラスープの素・・・3g
- ◆こしょう・・・少々

作り方

- ①長芋は皮をむいて、1cm幅の半月切りにする。
- ②鍋に長芋と水、鶏ガラスープの素を入れて中火にかける。
- ③煮立ったら弱火にし、わかめを入れて2～3分煮る。
- ④こしょうを振って出来上がり。



（1人当り）

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | カリウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|-----------|---------|------------|------------|
| 35 | 1.1 | 0.1 | 220 | 0.5 |

Memo

茶巾絞りで簡単スイートポテト

材料（6人前）

- ◆さつまいも・・・360g
- ◆バター・・・36g ◆砂糖・・・24g
- ◆牛乳・・・45ml ◆卵黄・・・適量
- ◆黒ごま・・・少々



作り方

- ①さつまいもは皮をむいて2cm幅のいちょう切りにし、水にさらします。
- ②さつまいもの水気を軽く切り、耐熱容器に入れて濡れたクッキングペーパーをさつまいもに被せ、ふわりとラップをかけたら電子レンジ500wで8分加熱する。
- ③さつまいもに竹串をさし、すっと通ることを確認したらマッシャーやフォークで潰す。
- ④バター、砂糖を入れ混ぜ合わせたら、牛乳を少しずつ入れながら、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤生地を丸めラップで包みます。形が崩れないように上の部分を3、4程まわし巾着にする。ラップを剥がし丸く整える。
- ⑥成型したさつまいもの上にはけで卵黄を塗り、黒ごまを上からちらす。
- ⑦180℃に予熱したオーブンで20分焼く、表面に焼き色がついたら出来上がり。

| エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | カリウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|-----------|---------|------------|------------|
| 155 | 1.8 | 7.0 | 306 | 0.1 |