5月

ヘルシースタジオ教室　第61弾

62弾

「血圧高めの方！

参加して！！」





日　時：令和8年5月21日（木）
28日（木）
10時00分～13時00分

場　所：別館4階 「ヘルシースタジオ」

総合病院 厚生中央病院



本日のメニュー



ご飯100g

コクうま ポークジンジャー

かぶの即席漬け

トマトとみょうがのお浸し

きのこ和風スープ

パンナコッタ

（ポイント）

・1日のカリウム男性3000mg以上、女性2600mg以上が目標量です。みょうが100g210mg、かぶ100g280mg、
・香味野菜が効いた、さっぱりとしたトマトのお浸し。
・味のポイントはケッチャプで甘みとコクが加わって塩分控えめでも満足できる美味しさです。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	食塩相当量 g
603	25	26.6	37.1	4.5	956	2.4

※下記ご飯100gの栄養価も含まれる。（1人当たり）
エネルギー168kcal P2.5g F0.3g C37.1g,DF1.5g,K29mg

コクうま ポークジンジャー

材料（1人前）

◆豚ロース薄切り肉（脂なし）・・75g
◆小麦粉・・適量　◆サラダ油・・小匙1/2(2g)
◆レタス・・8g　◆トマト(くし形切り)・・40g

≪調味料A≫
●しょうが(すりおろし)・・3g
●醤油・・小匙1/2(3g)
●酒・・小匙1(5g)
●みりん・・小匙1(6g)
●ケチャップ・・小匙1弱(5g)



作り方

①油を入れて中火で熱したフライパンに、
　薄く小麦粉をまぶした豚肉を広げて入れる。
②両面に焼き色がついたら、火を弱めてAを加え、
　全体に味を絡めます。
③器を２を盛り、レタスとトマトを添えて
　出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	食塩相当量 g
204	16.7	11.0	8.5	0.7	397	0.7

トマトとみょうがのお浸し

材料（1人分）

◆トマト・・80g　◆みょうが・・5g

◆小ねぎ・・1g　◆かつお節・・0.5g

◆醤油・・小匙1(6g)



作り方

①トマトはくし形切り、みょうがは輪切り、小ねぎは小口切りにする。

②器を①を盛りつけ、かつお節をのせる。醤油を回しかけて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	食塩相当量 g
21	1.2	0.1	4.2	0.9	198	0.4

かぶの即席漬け

材料（1人分）

◆かぶ・・40g　◆塩昆布・・2g

◆とうがらし・・0.2g



作り方

①かぶは皮をむき、半分に切って薄切りになる。

②とうがらしははさみを使って輪切りにする。

③ポリ袋に①、②と塩昆布を入れ、ポリ袋のうえからよくもむ。

④水分を軽く絞り器に盛って出来上がり

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	食塩相当量 g
11	0.6	0.1	2.6	0.9	151	0.4

きのこの和風スープ

材料（1人分）

◆椎茸・・20g ◆なめこ・・15g
◆もやし・・25g
◆しょうが(すりおろし)・・1.5g
◆小ねぎ(小口切り)・・5g



≪調味料 A≫
●醤油・・小匙1/2(3g) ●酒・・1/2強(3g)
●和風だしの素・・小匙1/6(0.5g)
●塩・・0.2g　●水・・120ml

作り方

①椎茸は、厚さ5mmの薄切りにする。なめこは水で洗い、ぬめりをとる。もやしはさっと洗う。
②鍋に調味料Aを入れて煮立たせたら、椎茸となめこを加えて煮る。
③きのこがしんなりしたらもやしを加えてさっと火を通す。
④しょうがを加えてさっと混ぜたら器に盛る。小ねぎを散らして出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	食塩相当量 g
20	1.8	0.1	3.6	2.0	147	0.8

パンナコッタ

材料（6人前）

◆生クリーム・・200ml　●牛乳・・150ml
●砂糖・・40g
●粉ゼラチン・・小匙1と2/3(5g)
●水・・大匙2g(30g)

作り方

①水にゼラチンを振り入れて5分ほどふやかす。
②生クリーム、牛乳、砂糖を鍋に入れ、よく混ぜながら沸騰直前まで加熱し、火を消す。
③ふやかしたゼラチンを加え、混ぜながら余熱で溶かす。
④器に流しいれ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固めたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	食塩相当量 g
179	2.2	15.3	10.0	0	63	0.1

（1人前あたり）

Memo