

ヘルシースタジオ教室　第68弾

「血圧高めの方　参加して！」





日　時：令和8年8月27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

ごはん１００ｇ

えびのプリプリ水餃子

ミニトマトのおかかぽん酢和え

塩分0きゅうりのナムル

ほうれん草のしょうがスープ

絹豆腐ときなこの黒みつアイス

≪ワンポイント≫

・市販餃子の塩分は１個あたり0.25～0.4g。今回の１個あたり0.15gに抑えました。

・ミニトマトのグルタミン酸とかつお節のイノシン酸で旨味の相乗効果！！

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	食塩相当量 g
554	33	10.9	82.7	871	1.9

※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,K29mg

えびのプリプリ水餃子



材料（１人前）

◆餃子の皮・・5枚(30g)　◆むきえび・・75g

◆長ねぎ・・20g　◆チンゲン菜・・20g

≪A≫

●しょうが(すりおろし)・・2g　●片栗粉・・大匙1/2(4.5g)

●醤油・・小匙1/3強(2.3g) ●オイスターソース・・小匙1/3強(2.3g)

●ごま油・・小匙1/3強(1.5g)

【作り方】

①チンゲン菜は1枚ずつはがす。長ねぎは粗みじん切りにする。
　えびは1㎝弱のぶつ切りにする。

②ボウルに、①の長ねぎとえび、Aを加えてスプーンでしっかり
　と混ぜる。

③餃子の皮のふちに水をつけ②のあんをのせてお好みの形に包む。

④鍋にたっぷりと湯を沸かし、①のチンゲン菜を入れて、2分ほ
　ゆでて取り出して、水にさらし水けを絞る

⑤④と同じ鍋の湯を再沸騰させ、③を入れて5分ほど茹でる。
　器にもり、④のチンゲン菜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	カリウム mg	食塩相当量 g
186	18.3	2.4	24.1	335	0.9

ミニトマトのおかかぽん酢和え



材料（1人前）

◆ミニトマト・・40g(4個)

◆かつお節・・0.5g

◆ぽん酢しょうゆ・・小匙1/2(3g)

◆ごま油・・小匙1/2(2g)

作り方

①ミニトマトは半分に切る。

②ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせ、

　全体に混ざったら出来上がり。

※冷蔵庫で冷やして食べてください。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	食塩相当量 g
15	0.9	0.1	3.1	0.6	0.2

塩ゼロ きゅうりのナムル



材料（1人前）

◆きゅうり・・50g
◆白ごま・・小匙1/2(1.5g)
◆ごま油・・小匙1/4(1g)
◆砂糖・・小匙1/6(0.5g)
◆にんにく（すりおろし）・・0.5g
◆粗びき黒こしょう・・少々

作り方

①きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにする。

②ボウルに全ての材料を入れて軽く混ぜれば出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	食塩相当量 g
27	0.8	1.9	2.4	109	0

≪ワンポイント≫
ごま油の香ばしさとにんにくの風味に、黒こしょうのほどよいアクセントがきいた一品。箸休めにおすすめです。

ほうれん草のしょうがスープ

材料（1人前）

◆ほうれん草(冷凍)・・20g

◆長ねぎ(小口切り)・・10g　◆鰹節・・1g

◆醤油・・小匙2/3(4g)

◆しょうが(チューブ)・・1g ◆水・・130g

◆白ごま・・小匙1/6(0.5g)

作り方

①深めの耐熱容器に全ての材料を入れて、混ぜ合わせる。

②ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600wで2分半ほど加熱する。白ごまを散らして出来上がり。

※加熱時間は1人分あたりの目安です。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	食塩相当量 g
18	1.9	0.4	2.0	90	0.7

絹豆腐ときなこの黒みつアイス

材料（6人前）

◆絹豆腐・・300g
◆きなこ・・大匙4(28g)
◆砂糖・・大匙3(27g)
◆塩・・少々
◆黒みつ・・適量



作り方

①保存袋に黒みつ以外の材料を入れる。

②よくも見込んで冷凍庫に2時間以上冷やす。

③器に盛り、黒みつをかけて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	食塩相当量 g
140	8.6	5.8	14.0	336	0.1

（1人前60g当り）

≪ワンポイント≫
アイスが美味しい時期に植物性たんぱく質も摂れる豆腐アイスはとてもおすすめです。きなこで食物繊維も一緒に摂れる罪悪感のないアイスです。