

## 【減る脂（へるし）～DASH食とは】

アメリカ国立心臓肺血液研究所が提唱した高血圧を防ぐ食事法である DASH 食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension) を豊肥地域の産物で作れるように考えたものです。

脱塩作用のあるカリウム、カルシウム、マグネシウムを多く含み、肉・魚・大豆製品・芋類を使用した主菜、地域でとれる野菜を使用した副菜・汁物やデザートなどを組み合わせた食事となっています。

1食あたりの基準は、カリウム1200mg以上、カルシウム240mg以上、マグネシウム 120mg以上です。

秋、冬、通年レシピ (レシピNo.2) に詳細な栄養成分表示の目安を掲載していますのでご確認ください。

※主食については、精白米に約1割の五穀米を入れて炊いたご飯を組み合わせでお召し上がりください。



## 春レシピ

### 白身魚のアスパラソースかけ

《2人分》

材料	白身魚	2切れ (1切れ50g)
	にんにく	少々
	バター	小さじ1/2
	アスパラガス	60g
	生クリーム	6g
	塩	1g
	スキムミルク	小さじ2

### ★作り方

- ①白身魚は塩を振りしばらく置いて、水気を拭き取る。
- ②アスパラガスはゆでて半分に切り、根元部分をゆで汁少々とスキムミルクを一緒に入れフードプロセッサーにかける。
- ③①をフライパンにバター、にんにくを熱して色よく焼き、魚を一度取り出す。
- ④③に②と生クリームを加えて、火をとおす。
- ⑤焼いた魚を器に盛り、アスパラの穂先を添えて、④をかける。

### 【白身魚のアスパラソースかけ】

1人分

熱量 137kcal たんぱく質 13.4g

脂質 7.6g カリウム 425mg

カルシウム 42mg マグネシウム 27mg

食塩相当量 0.6g



# 春レシピ

## 新じゃがのスープ 《2人分》

材料	じゃがいも	140g
	ごぼう	20g
	玉ねぎ	20g
	水	120cc
	牛乳	100g
	バター	10g
	薄力粉	10g
	塩	1g
	スキムミルク	10g

## ★作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、ごぼうは、ささがき、たまねぎは、うす切りにして鍋に入れ、水を加えてやわらかくなるまでゆでる。
- ②フライパンにバターを熱し、薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ入れながらのぼす。
- ③②に①を加え、スキムミルクを振り入れ、塩で味を調える。

## 【新じゃがのスープ】

1人分

熱量 175kcal たんぱく質 5.1g

脂質 6.2g カリウム 436mg

カルシウム 121mg マグネシウム 33mg

食塩相当量 0.7g



## ソイサラダ

《2人分》

材料	木綿豆腐	150g
	乾燥ひじき	4g
	菜ばな	80g
	グリーンボール	60g
	にんじん	10g
	ポン酢	小さじ2
	又は、ドレッシング	

## ★作り方

- ①木綿豆腐は1cm角に切り、レンジで加熱し、水気を切る。
- ②ひじきは水で戻し、さっとゆでザルにとる。菜ばなは、食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。にんじんは皮をむき、ピーラーで細長く削る。グリーンボールは、干切りする。
- ③①と②を盛り合わせ、好みにポン酢かドレッシングをかける。

## 【ソイサラダ】

1人分

熱量 78kcal たんぱく質 7.6g

脂質 3.3g カリウム 410mg

カルシウム 160mg マグネシウム 125mg

食塩相当量 0.5g



# 夏レシピ

## ささみのチーズ焼きカレー風味

《2人分》

材料	ささみ	100g (2本)
	とろけるチーズ	10g
	小麦粉	大さじ1強
	カレー粉	適量
	塩	少々
	かぼちゃ	100g
	にんじん	80g
	ピーマン	30g
	おろしにんにく	少々
	オリーブ油	大さじ1強
	塩	少々

## ★作り方

- ① ささみは筋をとり、中心に切り込みを入れて、左右に観音開きにする。
- ② ①に塩少々を振りなじんだら、チーズをのせ巻き込み、小麦粉とカレー粉を合わせた粉を肉にまんべんなくつける。
- ③ かぼちゃとにんじんは3mm くらいのうす切り、ピーマンも縦に切って、種を除き、縦に4等分する。
- ④ かぼちゃはレンジで3分加熱する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、おろしにんにくを入れ、②と野菜を並べ色よく焼き、軽く塩を振る。

## 【ささみのチーズ焼きカレー風味】

1人分

熱量 219kcal たんぱく質 14.4g

脂質 9.1g カリウム 580mg

カルシウム 56mg マグネシウム 36mg

食塩相当量 1.2g



## ひじきと高野豆腐の含め煮

《2人分》

### 材料

乾燥ひじき	4g
高野豆腐	16g
にんじん	10g
出し汁	カップ1/2
減塩濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

## ★作り方

- ① ひじきは水で戻し、高野豆腐もぬるま湯で戻しておく。
- ② 高野豆腐は、3cm×5mm くらいの短冊切りにし、にんじんは3cm くらいの干切りにしてレンジで30秒加熱する。
- ③ ひじきと高野豆腐を出し汁で10分くらい煮て、砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。盛り付けてにんじんを飾る。

## 【ひじきと高野豆腐の含め煮】

1人分

熱量 62kcal たんぱく質 4.7g

脂質 2.8g カリウム 184mg

カルシウム 74mg マグネシウム 29mg

食塩相当量 0.5g



## 夏レシピ

### オクラとプチトマトのわかめサラダ

《2人分》

材料	オクラ	30g
	ミニトマト	40g
	カットわかめ	2g
	濃口しょうゆ	小さじ1/2 弱
	砂糖	小さじ2/3
	ごま油	小さじ1/3
	いりごま	小さじ1 強

### ★作り方

- ①オクラは、塩少々で板ずりして沸騰した湯で色よくゆで、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは、へたをとってよく洗い4等分に切る。カットわかめは、水で戻しさっと湯をとす。
- ②調味料とごまは、合わせておき、①を盛り付けた器に食べる直前にかける。

### 【オクラとプチトマトのわかめサラダ】

1人分

熱量 36kcal たんぱく質 1.2g

脂質 2.0g カリウム 114mg

カルシウム 49mg マグネシウム 22mg

食塩相当量 0.4g



### なすの豆乳ポタージュ

《2人分》

材料	なす	140g
	豆乳	80g
	出汁	カップ1,1/5
	白みそ	小さじ1
	昆布茶	0.4g
	スキムミルク	6g

### ★作り方

- ①なすは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ②①を出汁でやわらかくなるまで煮る。
- ③②を少し冷ましてフードプロセッサーにかける。
- ④③にスキムミルクを溶いた豆乳、白みそ、昆布茶を加え、ひと煮立ちさせる。

※冷やしてもおいしくいただけます。

### 【なすの豆乳ポタージュ】

1人分

熱量 56kcal たんぱく質 3.7g

脂質 1.0g カリウム 464mg

カルシウム 58mg マグネシウム 31mg

食塩相当量 0.6g

