

# 「**血圧**」が気になる人のための「**晩のひと皿レシピ**」



栄養指導  
**渥美まゆ美**  
管理栄養士

夕食の時間は、1日の活動を終えて疲れがどっと出てくる時間帯です。ぱぱっと手軽に作れて洗い物も少なくて、自分の時間を確保できる、そんなメニューを夕食に取り入れてみませんか？

## さっと作れる1人前

### たっぷりもやしときのこの豚ポンレンジ蒸し

- 1 しめじは軸を切り落とし、ほぐす。えのきたけは軸を切り落として長さを半分に切り、ほぐす。
- 2 耐熱ボウルにもやし、えのきたけ、しめじ、豚もも肉の順にのせる。ポン酢をかけてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで4分間、肉に火が通るまで加熱する。
- 3 2に青ネギをふる

#### 調理・栄養ポイント

脂身が控えめなもも肉を、食物繊維とカリウムが多く含まれるもやしやしめじ、えのきたけとたっぷり組み合わせます。

#### 材料

しめじ  
1/4袋



えのきたけ  
1/2袋



もやし  
1/2袋



豚もも  
薄切り肉  
80g



青ネギ  
小口切り  
大さじ1



【調味料】 ◎ポン酢… 大さじ1

- 仕上げにポン酢をかけるのではなく、しっかりと量を測り先に加えて味を染みこませるのがポイント。
- 青ネギの薬味も味わいのアクセントに!



食塩相当量  
**1.4g**  
エネルギー  
**198kcal**

## さっと作れる1人前

### サバ缶の豆腐グラタン

- 1 木綿豆腐、みそ、しょうゆをなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ミニトマトはヘタを取る。
- 3 耐熱皿にサバの水煮を粗くほぐして入れ、冷凍ほうれん草、ミニトマトを並べる。1をのせ、その上にチーズをのせる。
- 4 3をトースターで焼き色がつくまで、1200Wで10分間ほど焼く。

#### 調理・栄養ポイント

高エネルギーになりがちなホワイトソースを、良質なたんぱく質でヘルシーな豆腐に置き換えることにより、低エネルギーでしっかり食べても罪悪感ゼロ!

#### 材料

木綿豆腐  
1/2丁 (150g)



ミニトマト  
5個



サバの水煮缶  
1/2缶



冷凍  
ほうれん草  
40g



ミックス  
チーズ  
大さじ1



【調味料】 ◎みそ… 小さじ1/2  
◎しょうゆ… 小さじ1/2

- うま味のアクセントにビタミン、ミネラルが豊富なミニトマトをプラスして。
- 血流改善を助ける青魚は骨ごと食べられるサバ缶がおすすめ。



食塩相当量  
**1.9g**  
エネルギー  
**322kcal**



## 晩生活ワンポイント!

血圧は夕食前に測りましょう。入浴、運動の直後など血圧が変動しやすいタイミングを避けて測ります。また入浴の際、お風呂の湯温は38~40℃を目安にしましょう。水圧で血圧が上がるので胸のあたりまでにしておきます。水中では柔軟性が増し、負荷も減るのでゆっくりとした動きでストレッチするのもオススメです。

