

小樽市民の健康づくりと観光資源の融合による

# 減塩食『石原 裕次郎御膳』レシピ

～裕次郎さんが療養中に食べた、まき子夫人の愛情たっぷりメニュー！！～



小樽を代表する、昭和の大スター☆  
石原 裕次郎さん



『石原裕次郎御膳』

レシピ提供：石原裕次郎記念館

『石原 裕次郎御膳』おしながき

- ・グリーンピース御飯
- ・舌平目のムニエル
- ・揚豆腐と野菜の南蛮漬け
- ・筍の青のり和え
- ・季節の果物

## 高血圧症の小樽市民が多いって本当？！

小樽市の調査より、高血圧症で病院に通院している小樽市民は、糖尿病や脳梗塞での通院に比べ2.5倍も多いのです。高血圧症を改善することが、小樽市民の健康を守ることに繋がります。

さあ、皆で減塩食を食べましょう！

(小樽市健康増進計画 第2次健康おたる21  
計画期間：平成25年度～34年 より)

☆血圧が高いと、

なぜ減塩をしないといけないの？

塩分を摂取すると血液の浸透圧を保つために、体内の水分が血管に集まり、血管内の水分量が多くなります。

そのため、血管の壁にかかる圧力が高くなり血圧が上がります。塩分摂取と血圧には、こんな関係があります。

「石原裕次郎御膳」1人分栄養価 エネルギー：501 kcal、塩分：1.9g

### 主食：グリーンピース御飯



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：232kcal、塩分：0.5g

《材料：2人分》

精白米……………126g (0.8合、出来上がり300g)

水……………160cc

だし昆布……………1枚(10cm×10cm)

塩……………小さじ1/5 (1.0g)

グリーンピース…大さじ1/2 (16g)

＝作り方＝

1. 米は洗ってザルに上げる。
2. 米・水・塩・だし昆布を入れて炊飯する。
3. グリーンピースを加え混ぜ合わせる。

### 主菜：白身魚のムニエル

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー：133kcal、塩分：0.8g

《材料：2人分》

白身魚(たら等)…70g 2切れ(140g)

酒……………小さじ1/2弱(2g)

塩……………二本指でひとつまみ(0.2g)

こしょう……………適量

小麦粉……………大さじ1強(10g)

サラダ油……………大さじ1/2(6g)

ナツメグ……………適量

付け合せ

ブロッコリー…2房(60g)

人参……………1/8本(20g)

レモン……………1/8個×2



＝作り方＝

1. 白身魚に酒を振り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。粉は払い落とす。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、1を両面焼き、最後にナツメグを振りかける。
3. ブロッコリーは房に分け、人参は一口大に切り茹でる。
4. 器に白身魚とゆでた野菜を盛り付ける。くし形に切ったレモンを添える。

### 小鉢：揚豆腐と野菜の南蛮漬け

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー：101kcal、塩分：0.3g

《材料：2人分》

木綿豆腐…1/5丁(80g)

片栗粉…小さじ1強(4g)

サラダ油…大さじ1/2(6g)

小なす…1/3個(20g)

ピーマン…1/3個(10g)

パプリカ…1/14個(10g)

サラダ油…大さじ1/2(6g)

干し菊…小さじ1/2(0.4g)

だし汁……………40cc

おろししょうが…1g

しょうゆ……………小さじ1/2強(3g)

砂糖……………小さじ1/3(1g)

酢……………小さじ1/2弱(2g)



＝作り方＝

1. 豆腐は水切りし、片栗粉まぶして、油で揚げる。
2. 小なす、ピーマン、パプリカは、一口大に切り油で揚げる。干し菊は水で戻す。
3. 調味料を合わせる。
4. 器に1と2、戻した干し菊を盛り付け、3の調味液をかける。

### 小鉢：筍の青のり和え

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー：14kcal、塩分：0.3g

《材料：2人分》

筍水煮…4/5個(80g)

だし汁……………60cc

しょうゆ……………小さじ1/2強(3g)

みりん……………小さじ1/5(1g)

酒……………小さじ1/5(1g)

砂糖……………小さじ1/3(1g)

青のり……………適量



＝作り方＝

1. 筍は一口大に切る。
2. 鍋にだし汁と調味料を入れ①を加え、強火で炊き上げる。
3. 鍋から筍を取り出し、青のりと和える。

発行：済生会小樽病院

連絡先：済生会小樽病院 栄養管理室

0134-21-2378(直通)