

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]					
エネルギー	741kcal	たんぱく質	30.9g	脂 質	24.5g
カルシウム	402mg	カリウム	1583mg	食塩相当量	3.1g

健康コラム② ～高血圧予防のための食事～

おいしい薄味料理を作しましょう。

塩分をとりすぎると、塩分濃度を薄めるための水分が体内に増加し、血圧が上昇します。

- ① 食品の持ち味を生かす。
素材にはそれぞれの持ち味があるもの。風味を味わうつもりで、塩分は控えめに。
- ② 天然食品からダシをとる… 昆布やかつお節、しいたけなどのうま味を生かす。
- ③ 香味野菜や香辛料などで味にアクセントを… しそ、生姜、わさび、こしょうなど
- ④ 酸味を上手にきかせる… レモン、ゆず、すだち、トマトなど
- ⑤ 和え物などにはゴマやクルミを… 香りがよく、塩分が少なくてすむ。
- ⑥ 油 (特に植物油) を上手に使う
油料理は食塩が少なくてもおいしく食べられる料理方法。但し、油のとりすぎは禁物。
- ⑦ 割りしょうゆを使う… うま味がある。しかも、塩分が少ない。
- ⑧ ソース・ケチャップを使う
これらの塩分はしょうゆの半分以下。
- ⑨ 塩分を重点的に使いメリハリをつける
どれも薄味だと満足感が得られないので、一品に思い切って使う。
- ⑩ 野菜は1日5皿を食べる。果物は、1日1個は食べましょう
野菜や果物に含まれているカリウムが食塩を体外に排泄してくれます。

◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分

◆チキンのバルサミコ酢煮

大きじ=15ml 小さじ=5ml

[材 料]

鶏肉 (もも・1切れ60g) 2切れ
塩 小さじ 1/10
こしょう 適宜
[付け合せ] アスパラガス 50g トマト 1/3個

① にんにく (みじん切り) 小さじ2
② バルサミコ酢 大きじ1・1/3
③ 鶏がらスープ 50ml トマトピューレ 50g
④ 油 小さじ1/2
⑤ パセリ (みじん切り) 適宜

[作り方]

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふり、しばらくおく。
- ② フライパンに油をひき、皮目から焼き、両面焼き目をつけて、出てきた油は紙タオルでふき取って、①を加えて煮立ったら弱火にして、煮汁がからむようになるまで煮る。
- ③ アスパラガスは5cm長さに切り、さっと茹でる。トマトは人数分にくし切りにする。
- ④ 器にチキンを盛り、アスパラガスとトマトを添える。

◆きゅうりと豆のヨーグルトサラダ

[材 料]

きゅうり 60g
ミックスビーンズ 40g
セロリ 20g
レタス 20g

① ヨーグルト 100g
② 塩 小さじ1/10
③ 玉ねぎ (みじん切り) 30g
④ こしょう 適宜
⑤ オリーブ油 大きじ1/2

[作り方]

- ① きゅうりは板ずり (塩は分量外) して洗い、表面にフォークで筋をつけ、5mm幅に切る。
- ② セロリは葉と筋を取り、5mm幅の小口切りにする。
- ③ ②の材料ときゅうり・セロリ・ミックスビーンズを加え、冷蔵庫に入れてしばらくおく。
- ④ 器にレタスをしき、③を盛る。

◆じゃがいものすり流し汁

[材 料]

じゃがいも 100g
小玉ねぎ 2個
三つ葉 6g

① 牛乳 50g
② しょうゆ (淡) 小さじ1/2
③ 水溶き片栗粉《片栗粉 小さじ1+水 小さじ2》

[だし汁] 《煮干し4匹+水600ml》 だし汁の1/3は玉ねぎ用・2/3はじゃがいも用煮汁

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむき、1個を8等分くらいに切り、じゃがいも用煮汁で煮る。だし汁が2/3量になれば、裏ごしして、牛乳・しょうゆ・塩で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 小玉ねぎはだし1/3量で柔らかく煮る。
- ③ 器に②の玉ねぎを置き、①の汁を張り、1cm長さに切った三つ葉を飾る。

◆手作りふりかけ

[材 料]

煮干 4匹
ごま 小さじ2

① しょうゆ (濃) 小さじ1/2
② みりん 小さじ1

[作り方]

- ① だし汁を煮出した煮干を細かく裂き、フライパンで乾煎りする。ゴマもフライパンで煎る。
 - ② 煎った煮干とごまを合わせ、①の調味料で味付けをする。
- ※ フライパンの代わりに電子レンジで加熱しても良い。