

脳卒中予防減塩レシピ

にんじんと玉ねぎの簡単煮

エネルギー	カリウム	塩分
107kcal	320mg	0.7g

材料（4人分）

にんじん	150g	
玉ねぎ	100g	
薄切り豚肉	100g	
きび	大さじ1	
A	だし汁	2カップ
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② にんじんは皮をむき、ピーラーで縦に薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に A を入れにんじん、玉ねぎを入れて煮る。野菜がしんなりしたら豚肉を加える。豚肉に火が通ったらきびを入れ煮る。

にんじんや玉ねぎを薄切りにすることで野菜に火が通りやすくなり、サッと煮るだけで簡単に煮物を作ることができます。

脳卒中予防減塩レシピ

にんじんとベーコンの炒め物

エネルギー	カリウム	塩分
120 kcal	350mg	0.6g

材料（4人分）

じゃがいも	200g
にんじん	100g
玉ねぎ	100g
ベーコン	2枚
きび	大さじ1
にんにく	10g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる
- ② じゃがいもとにんじんは皮をむき、1cmの短冊切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、にんにくを入れ香りがたってきたらにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを入れ炒める。火が通ったらきびとベーコンを入れる。
- ④ 最後に塩とこしょうで味を整える。

ニンジンにはカロテンと言う名前の由来にもなっているほど、たくさんのカロテンが含まれています。また、体内でビタミンAに変換され、視力維持、髪、粘膜や皮膚の健康維持などの働きがあるといわれています。

脳卒中予防減塩レシピ 和風キャロットラペ

エネルギー	カリウム	塩分
71 kcal	200mg	0.4g

材料（4人分）

にんじん	200g	
きゅうり	40g	
アマランサス	大さじ1	
こしょう	少々	
A {	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	粒マスタード	小さじ1



作り方

- ① アマランサスは洗い、やわらかく茹でる。
- ② にんじんときゅうりは千切りにし、にんじんはサッと茹でる。
- ③ Aは混ぜておき、茹でたアマランサスと混ぜておく。
- ④ にんじんときゅうりを③と混ぜ、こしょうを振る。

ラペは、フランス語ですりおろすという意味です。スライサーで千切りにしたにんじんを、ドレッシングであえるフランスの家庭料理の定番です。

脳卒中予防減塩レシピ

にんじんしりしり

エネルギー	カリウム	塩分
71 kcal	186mg	0.5g

材料（4人分）

にんじん	200g
ピーマン	40g
卵	1個
しょうが	10g
あわ	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1
ごま油	大さじ1



作り方

- ① あわは洗い、やわらかく茹でる。
- ② にんじん、ピーマン、しょうがは千切りにする。卵は割りほぐしておき、茹でたあわと混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん、ピーマン、しょうがを炒め、火が通ったらみりん、しょうゆ、みそを入れて炒める。
- ④ 最後に割りほぐした卵を入れて素早くかき混ぜる。

スライサーで細くおろした人参と卵を炒めて調味料で味付けした沖縄の郷土料理です。「しりしり」というのは織切りという意味の沖縄方言です。

脳卒中予防減塩レシピ

根菜のしょうがみそ和え

エネルギー	カリウム	塩分
95 kcal	261mg	0.4 g

材料（4人分）

にんじん	100 g
れんこん	80 g
ごぼう	80 g
しょうが	10 g
きび	大さじ1
みそ	小さじ2
みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1
白ごま	小さじ1
かつお節	2 g

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② にんじん、れんこん、ごぼうは一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ③ 茹でたきびとしょうがはみそとみりに混ぜておく。
- ④ フライパンに油をしき、にんじん、れんこん、ごぼうを炒める。油が全体にからまったら水を入れて蒸し煮にする。
- ⑤ 火が通ったら③と和え、白ごまとかつお節をふる。



カロテンは油との相性がよく、揚げ物や炒め物、バターソテーなど油と共に摂取することでビタミンAの効果が増すとされています。