

脳卒中予防減塩レシピ

豆腐のみぞれあん

エネルギー	カリウム	塩分
179kcal	555mg	0.7g

材料（4人分）

豆腐	400g		
しめじ	60g		
大根	400g		
しょうが	20g		
小ねぎ	10g		
きび	大さじ1		
A	}	しょうゆ	大さじ1
		酒	大さじ1
		だし汁	1カップ
		油	大さじ2
片栗粉	大さじ1		

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでる。
- ② 豆腐は一口大に切って、水けを切る。
- ③ しめじはほぐしておく。小ねぎは小口切りにしておく。大根としょうがはおろしておく。
- ④ 豆腐の表面に片栗粉をまぶし、フライパンに油を引き、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ フライパンの汚れを落とし、Aとしめじ、おろした大根としょうがを入れて煮立たせる。
- ⑥ 最後にきびを入れてとろみが出るまで煮る。
- ⑦ 器に盛り、最後に小ねぎを散らす。



大根おろしは直線的に力強くおろすと辛みが増し、円を描くように優しくおろすと辛みが抑えられます。おろす時の大根の角度で口当たりが変わるので、角度を調整して自分好みの食感を見つけましょう。

脳卒中予防減塩レシピ

大根のはさみ焼き

エネルギー	カリウム	塩分
99 kcal	245mg	0.8 g

材料（4人分）

大根	200 g
豚ひき肉	100 g
ねぎ	20 g
白菜	40 g
たかきび	大さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	50ml
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

A



作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかくゆでる。
- ② 大根は5mm厚さの輪切りにし、500wのレンジで1分くらい加熱する。
- ③ ねぎ、白菜をみじん切りにする。
- ④ ひき肉、③、塩、ゆでたたかきびを混ぜる。
- ⑤ ④を大根ではさんで軽くつぶし、片栗粉を全体にまぶして、油を引いたフライパンで両面焼く。
- ⑥ 火が通ったら、Aを合わせて加え、とろみがついたら火を止める。

大根にはビタミン C が豊富に含まれています。ただし、大根のビタミン C の分布は、中心部より表面の皮のほうがか約2倍も多く含んでいると言われています。

脳卒中予防減塩レシピ

大根のレモン和え

エネルギー	カリウム	塩分
43 kcal	184mg	0.4g

材料（4人分）

大根	200g	
きゅうり	100g	
きび	大さじ1	
A {	レモン汁	大さじ2
	砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3	
ごま	小さじ1	
こしょう	適量	



作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでる。
- ② 大根ときゅうりは千切りにし塩をふってもみ、しんなりとしたら水けを絞る。
- ③ ②にAを混ぜ、最後にこしょうとごまをふって味を整える。

大根は部位によって味と肉質が違ってきます。葉に近い部分は生食に、中央部は煮物に、先端部は汁物の具や漬物に向いています。それぞれの特徴を生かした調理法で、おいしさを引き出しましょう。

脳卒中予防減塩レシピ 大根のミルクスープ

エネルギー	カリウム	塩分
166 kcal	417mg	0.7g

材料（4人分）

大根	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
しめじ	50g
ベーコン	30g
固形コンソメ	1個
牛乳	2カップ
水	2カップ
サラダ油	大さじ1
ひえ	大さじ1
こしょう	適量
パセリ	適量



作り方

- ① ひえは洗っておく。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは幅1cm幅に切る。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に油を引き、ベーコン、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら大根、にんじん、しめじを炒める。
- ④ 火が通ったら水、コンソメ、ひえを入れて10分ほど煮る。
- ⑤ 牛乳を加えて煮立つ直前で火を止める。最後にこしょうとパセリを散らす。

牛乳を使うことによって、うまみやコクが出て減塩にもつなげることができます。普段不足しがちな乳製品をとることで、カルシウムもとれます。

簡単大根もち

エネルギー	カリウム	塩分
125 kcal	299mg	0.9 g

材料（4人分）

大根	300 g	
しいたけ	30 g	
ねぎ	30 g	
桜えび	10 g	
片栗粉	大さじ3	
きび	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
A	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでる。
- ② 大根はすりおろして軽くしぼる。しいたけ、ねぎはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ③ ゆでたきび、②、桜えび、片栗粉、塩を混ぜ合わせ、8等分にして丸める。
- ④ フライパンにごま油を引き、平たく形を整えて弱火で焼く。焦げ目がついたら水を回し入れ、蒸し焼きにする。
- ⑤ 最後にAを回し入れる。



大根もちは中国の広東地方で旧正月やお祝い事の時に食べられる伝統的な食べ物です。おやつにもぴったりのメニューです。