

脳卒中予防減塩レシピ

絹さやのサラダ

エネルギー	カリウム	塩分
59 kcal	219mg	0.6g

材料（4人分）

絹さや	40 g
スナップエンドウ	40 g
大根	200 g
にんじん	40 g
きび	大さじ1
すりごま	小さじ2
かつお節	2.5 g
刻みのり	2 g
和風ノンオイル ドレッシング	大さじ2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹で流水でさらし、水気をしっかりときる。
- ② 大根とにんじんは千切り、絹さやとスナップエンドウは筋を取り除いて茹でて、斜め切りにする。
- ③ 大根とにんじん、絹さやを混ぜ合わせ、きびとすりごま、かつお節、のり、ドレッシングを上にとッピングする。



絹さやはビタミンCや食物繊維が豊富です。また豆の部分には、ビタミンB1やたんぱく質も含んでいます。たんぱく質はリジンが多く、体の成長を促進します。

脳卒中予防減塩レシピ

アジアン風はるさめサラダ

エネルギー	カリウム	塩分
115 kcal	202mg	0.5 g

材料 (4人分)

きび	大さじ1
はるさめ	30g
むきえび	100g
玉ねぎ	80g
にんじん	20g
絹さや	40g

A	しょうゆ	大さじ2/3
	レモン汁	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	黒糖	小さじ2
	おろし生姜	1片

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② はるさめは熱湯でもどし、さっと茹でる。
- ③ むきえびも茹でる。
- ④ 玉ねぎは薄くスライスし、水に5分ほどさらす。にんじんは千切りにし、さっと茹でる。絹さやもさっと茹で、斜め切りにする。
- ⑤ きびとAを混ぜ合わせ、全ての材料と和える。



黒糖を入れることでコクが出て美味しくなります。大人用には輪切りにした唐辛子を入れてもおいしいです。

脳卒中予防減塩レシピ

じゃがいもと絹さやのごま酢和え

エネルギー	カリウム	塩分
74 kcal	263mg	0.7 g

材料（4人分）

じゃがいも	200 g
絹さや	50 g
にんじん	20 g
きび	大さじ1
黒すりごま	大さじ1
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
酢（お好みで）	小さじ1~2

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せん切りにし、絹さやは筋をとる。
- ③ ②をさっと茹でて水気を切り、茹でたきびとAで和える。



じゃがいもと絹さやはカリウムが多い食品です。カリウムは血圧を下げる効果があるとして、高血圧予防に効果があります。

脳卒中予防減塩レシピ

春野菜の甘辛とぼろのせ

エネルギー	カリウム	塩分
109 kcal	221mg	0.6g

材料（4人分）

キャベツ	150g	
玉ねぎ	100g	
絹さや	50g	
豚ひき肉	80g	
たかきび	大さじ2	
豆板醤	小さじ1 / 2弱	
A {	味噌	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	こしょう	少々
ごま油	小さじ1	



作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② キャベツは4cm四方に切る。玉ねぎは薄切り、絹さやは筋を取る。それぞれ1分ほどさっと茹でる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら、茹でたたかきびと豆板醤を加え、よく炒め合わせる。
- ④ Aを加えてさっと炒め、茹でた野菜の上にかける。

※ 豆板醤はお好みで調整してください。

絹さやの筋はしっかり取りましょう。筋とりをしないと、口の中に筋が残り噛みきれなくなってしまいます。ヘタの部分を折って筋を取り除きましょう。

脳卒中予防減塩レシピ

豆腐と卵の炒め物

エネルギー	カリウム	塩分
165 kcal	237mg	0.9g

材料（4人分）

木綿豆腐	300g
絹さや	40枚
卵	2個
にんじん	40g
きび	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② 豆腐は耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジに1分半かける。粗熱が取れたら、ペーパータオルでふいて水切りする。
- ③ 絹さやは筋を取る。にんじんは短冊切りにする。卵は溶き、きびを混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油、ごま油を中火で熱し、にんじん、絹さやを入れて、しんなりするまで炒める。豆腐を大きめにちぎりながら加え、強火で炒める。
- ⑤ 豆腐に焼き色がついたら、こしょうを加えて酒、しょうゆを回しいれ、混ぜ合わせる。溶き卵を全体に流し入れ、強火のまま卵が半熟になるまで炒める。

絹さやは、料理の青みだけでなく、和え物・炒め物・卵としなどにするとたっぷり食べることができ、様々な健康・美容効果が期待できます。