

# 脳卒中予防減塩レシピ にらの酢味噌和え

エネルギー	カリウム	塩分
60 kcal	209mg	0.8g

材料（4人分）

にら	120g	
にんじん	20g	
カットわかめ	2g	
板麩	1枚	
つきこん	60g	
きび	大さじ1	
A {	砂糖	小さじ2
	味噌	大さじ1
	酢	小さじ2
	練りがらし	少々

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② 板麩とわかめはもどす。
- ③ 板麩は5mm幅に切り、茹でる。
- ④ にらは3cm長さ、にんじんは太めの干切りにし、それぞれ茹でる。こんにゃくも茹でる。
- ⑤ ボウルにすべての食材入れ、合わせたAで調味する。



にらといえば独特の香りがありますが、その香りは硫化アリルという成分で、消化分泌を活発にし、消化促進、食欲増進につながります。

## 脳卒中予防減塩レシピ

# にらといかの中華風ごま和え

エネルギー	カリウム	塩分
58 kcal	245mg	0.4 g

### 材料（4人分）

にら	100 g	
ねぎ	100 g	
しめじ	50 g	
いか	60 g	
あわ	大さじ1	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	おろししょうが	10 g
白すりごま	小さじ2	

### 作り方

- ① あわは洗い、やわらかく茹でる。
- ② いかは切込みを入れ、一口大のそぎ切りにして茹で、水にとり、水気をきる。
- ③ にらは3cm長さ、ねぎは5mm幅の斜め切りにする。しめじは小房に分ける。それぞれ茹でて水にとり、水気をきる。
- ④ ボウルにすべての材料とAを加えて調味して、ごまを混ぜる。



にらの根元の白い部分には香りともとなるアリシンが葉先の4倍になります。うま味とシャキシャキ感のためにも、切り捨ててしまわず、料理に使いましょう。

## 豆腐ステーキ

エネルギー	カリウム	塩分
85 kcal	231mg	0.9g

### 材料（4人分）

	木綿豆腐	320g
	にら	100g
A	豆板醤	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	塩こしょう	少々
	サラダ油	小さじ2
	かつお節	2g
	小麦粉	適量

### 作り方

- ① にらは4cm長さに切る。
- ② 豆腐は水切りし、一人80gになるように等分する。小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を両面きつね色になるまで焼き、一度とり出しておく。
- ④ 空いたフライパンににらを加えしんなりするまでさっと炒め、Aを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆腐に④をのせ、上からかつお節をかける。



にらには体を温める効果があるため、食べると血流が良くなります。また、風邪や感染症を予防する栄養素も含まれるので、疲れている時や風邪気味の時に食べるのもおすすめです。

# 脳卒中予防減塩レシピ

## レバニラ炒め

エネルギー	カリウム	塩分
153 kcal	375mg	1.0g

### 材料（4人分）

鶏レバー	250g	
にら	100g	
もやし	100g	
きび	大さじ1	
しょうが汁	大さじ1	
酒	少々	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ3	
サラダ油	大さじ1	

### 作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② レバーは血の塊を取り除いて冷水で洗い、水気をふいて、しょうが汁と酒に浸す。時間をおいて、レバーに片栗粉をふる。
- ③ にらは4cm長さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、にらともやしを入れて強火で30秒程炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、レバーを入れて両面に焼き色がつくまで焼く。ふたをし弱火で30秒～1分間加熱する。きびとAを加えて混ぜる。にらともやしを戻し入れ、さっと炒め合わせる。



ニラに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収率をアップし、糖分の分解を促進するので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。

# 脳卒中予防減塩レシピ

## にら千切り

エネルギー	カリウム	塩分
193 kcal	125mg	0.7 g

### 材料（4人分）

にら	100 g	
玉ねぎ	100 g	
ツナ缶	80 g	
桜えび	大さじ2	
あわ	大さじ2	
A {	水	160 cc
	ガラスープの素	小さじ2
	白ごま	小さじ2
小麦粉	120 g	
じゃがいも	60 g	
ごま油	小さじ2	
酢	大さじ2	

### 作り方

- ① あわは洗い、やわらかく茹でる。
- ② にらは3 cm長さに切り、玉ねぎはスライスする。じゃがいもはすりおろしておく。
- ③ ボウルに A と小麦粉を入れてダマなく混ぜてにら、玉ねぎ、桜えび、あわ、ツナ缶も汁ごと加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の半分を流し入れて円形に整え、ふたをして中弱火で5分ほど焼き、裏返して3~4分ほどフライ返しで押し付けながら薄めの厚さに焼き上げる。
- ⑤ 食べやすく切り、酢を付けていただく。



豚肉やねぎなど身近な食材でアレンジしてもおいしいです。じゃがいもは変色しないように焼く直前にすりおろしましょう。じゃがいものでんぷんがツナぎの変わりになります。