

脳卒中予防減塩レシピ

鶏肉の香味野菜ソース

エネルギー	カリウム	塩分
136 kcal	269mg	0.8g

材料（4人分）

きゅうり	1本
鶏もも肉	200g
きび	大さじ1
ねぎ	50g
しょうが	20g
青じそ	8枚
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1

A



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② ねぎ、しょうが、青じそはみじん切りにし、きびとAに混ぜておく。
- ③ きゅうりは千切りにし、皿一面に敷いておく。
- ④ 鶏肉は身のほうに1cm幅の切り目を入れ、両面に塩を振る。フライパンにごま油を中火で熱し、皮面を下にして焼き色がついたら返し、ふたをして焼く。
- ⑤ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、きゅうりにのせ、②のたれを回しかける。

きゅうりは身体を冷やす働きがあると言われてい
ます。熱くほてった身体を冷ますのにきゅうりが役
立ちます。

脳卒中予防減塩レシピ

きゅうりとにんじんの青じそ炒め

エネルギー	カリウム	塩分
57 kcal	159mg	0.5 g

材料（4人分）

きゅうり	2本
にんじん	50g
青じそ	10枚
しょうが	10g
きび	大さじ1
白ごま	小さじ1
ごま油	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 きゅうり、にんじん、青じそ、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。香りがしてきたら、にんじんを炒め、にんにんに火が通ったら、きゅうりをサッと炒め、青じそときびをほぐしながら入れる。
- ④ 塩とこしょうで味を整え、器に盛って白ごまをかける。

きゅうりは生で食べることが多いですが、炒め物にしても美味しいです。きゅうりは火の通りも早く済みます。お好みの固さに合わせて時間を調整してみてください。

脳卒中予防減塩レシピ 三色野菜のナムル

エネルギー	カリウム	塩分
41 kcal	115mg	0.4g

材料（4人分）

きゅうり	1本	
もやし	100g	
にんじん	40g	
きび	大さじ1	
A {	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	こしょう	適量



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② きゅうりは千切りにする。にんじんは千切りにし茹でる。もやしはサッとゆでておく。茹でた野菜は水気を絞っておく。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。
- ④ きゅうり、もやし、にんじん、きびをAで和え、こしょうで味を調える。

ナムルは朝鮮半島の家庭料理の一つで、調理方法も簡単です。きゅうりだけではなく、冷蔵庫にある野菜でアレンジしてみても良いです。

脳卒中予防減塩レシピ

きゅうりとえびのレモンサラダ

エネルギー	カリウム	塩分
89kcal	251mg	0.6g

材料（4人分）

きゅうり	1本
パプリカ	40g
トマト	40g
むきえび	100g
レタス	40g
きび	大さじ1
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

A



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② きゅうり、パプリカ、トマトを角切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。むきえびは茹でておく。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。
- ④ 全ての材料とAを混ぜ合わせる。

きゅうりは「ククルピタシン」という苦味成分が含まれ、苦いきゅうりはククルピタシンが影響していると言われています。苦いきゅうりは塩もみをすると苦味が取れます。

脳卒中予防減塩レシピ

きゅうりとわかめの酢の物

エネルギー	カリウム	塩分
44 kcal	155mg	0.5g

材料（4人分）

きゅうり	2本	
しらす	20g	
わかめ	2g	
しょうが	10g	
みょうが	1個	
青じそ	2枚	
きび	大さじ1	
A {	塩	小さじ1/4
	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② きゅうりを小口切りにし、塩をまぶして水けをしぼる。しょうが、みょうがと青じそは千切りにし、わかめは戻しておく。
- ③ Aを混ぜておき、材料と和える。



きゅうりには利尿効果成分が含まれており、余分な水分を出します。むくみの解消に良いとされています。