

脳卒中予防減塩レシピ

油揚げの肉じゃがが詰め

エネルギー	カリウム	塩分
188 kcal	310mg	0.8g

材料（4人分）

油揚げ	4枚	
じゃがいも	200g	
しいたけ	20g	
豚ひき肉	30g	
A {	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1
	しょうが	20g
たかきび	大さじ1	
<つけだれ>		
ポン酢	大さじ1	
からし	適量	

作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② 油揚げは湯通しし、横半分に切って切り口を開き、袋状にする。
- ③ しいたけとしょうがはみじん切りにする。しいたけとひき肉を炒めておく。
- ④ じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、茹でる。やわらかくなったら、湯をきり熱いうちにつぶす。
- ⑤ ゆでたたかきび、A、③と④を混ぜて、袋の中に詰める。
- ⑥ フライパンに油を熱し、油揚げを焼き色がつくまで両面焼く。焼き色がついたら水大さじ2を入れてふたをし、蒸し焼きにする。



じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれるうえ、でんぷんに包まれているので加熱しても壊れにくいです。

脳卒中予防減塩レシピ

白身魚のみそバター炒め

エネルギー	カリウム	塩分
170k cal	550mg	0.8g

材料（4人分）

じゃがいも	200g
にんじん	100g
玉ねぎ	100g
たら	4切れ
きび	大さじ1
A { みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
バター	10g
水	2カップ
こしょう	適量



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乱切りにし、玉ねぎはくし切りにする。たらは一口大に切る。
- ③ フライパンにバターをしき、玉ねぎとにんじんを炒める。火が通ったら、たらを炒める。
- ④ フライパンに水、A、じゃがいもを入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ 汁気がなくなってきたら、こしょうで味を整える。

じゃがいもの芽の部分や皮の緑の部分には「ソラニン」という物質が含まれています。ソラニンは有害な物質なので、しっかりと緑色の芽や皮は取り除きましょう。

脳卒中予防減塩レシピ

じゃがいものお好み焼き風

エネルギー	カリウム	塩分
91 kcal	267mg	0.5g

材料（4人分）

じゃがいも	200g
ねぎ	40g
キャベツ	40g
きび	大さじ1
かつお節	2g
中濃ソース	大さじ1
サラダ油	大さじ1
青のり	適量
桜えび	10g
紅しょうが	10g



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② じゃがいもとキャベツは千切り、ねぎは小口切り、紅しょうがはみじん切りにする。
- ③ ゆでたきび、桜えび、②を混ぜておく。
- ④ フライパンに油をしき、③を平らに広げてフライパンにふたをして焼く。
- ⑤ 青のり、かつお節を散らし、中濃ソースをかける。

子どものおやつにもぴったりなメニューです。水にさらすとじゃがいも同士がくっつかなくなるので、水にさらさないようにしましょう。

脳卒中予防減塩レシピ

じゃがいもの紅白なます

エネルギー	カリウム	塩分
75 kcal	298mg	0.4g

材料（4人分）

じゃがいも 200g

にんじん 100g

きび 大さじ1

酢 大さじ2

A { 砂糖 小さじ2

塩 小さじ1/3

ごま 小さじ1

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千切りにし、熱湯でさっとゆでて水に入れてザルにあげる。
- ③ ゆでたきび、A、②を混ぜ、最後にごまをふる。



紅白なますはよく大根で作ると思いますが、じゃがいもで作っても美味しく頂けます。じゃがいもをなるべく細く千切りにすることがポイントです。

脳卒中予防減塩レシピ

じゃがいもの和風ジェノベーゼ

エネルギー	カリウム	塩分
88 kcal	290mg	0.4 g

材料（4人分）

じゃがいも	200 g	
ミニトマト	40 g	
青じそ	8枚	
A {	オリーブ油	大さじ1
	粉チーズ	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	にんにく	10 g
	あわ	大さじ1

作り方

- ① あわは洗い、やわらかく茹でる。
- ② じゃがいもは一口大に切り、やわらかくなるまでゆでて水を切っておく。
- ③ ミニトマトは半分に切っておき、青じそはみじん切りにしておく。
- ④ A を混ぜておき、みじん切りにした青じそとゆでたあわを混ぜておく。
- ⑤ 最後にゆでたじゃがいもとミニトマトを④と混ぜる。



正式な名前はペスト・ジェノベーゼといい、イタリアのジェノヴァ生まれの、バジルの葉を使ったソースの事です。今回はバジルではなく青じそを使って和風にアレンジしました。