

脳卒中予防減塩レシピ

ねぎのキッシュ風

エネルギー	カリウム	塩分
229 kcal	298mg	0.8g

材料（4人分）

ねぎ	100g
じゃがいも	100g
ベーコン	30g
あわ	大さじ1
卵	4個
ピザ用チーズ	40g
牛乳	1/2カップ
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① あわは洗い、やわらかくゆでる。
- ② ねぎは小口切りにし、じゃがいもは薄く輪切りにし、水にさらしておく。ベーコンは細切りにしておく。卵は割りほぐしておき、マヨネーズと①を混ぜておく。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、火が通ったらねぎを入れて炒める。冷めたら卵液に入れる。
- ④ 耐熱容器にじゃがいもを並べ、③を流し込みチーズを散らす。オーブントースターで火が通るまで焼く。



本来、キッシュはパイ生地やタルトに具を入れ、生クリームや牛乳を混ぜた卵液を注ぎ、オーブンで焼いた料理です。このレシピではパイやタルトの生地を使わずに簡単に作ることができます。焦げそうになったらアルミホイルで蓋をして焼くといいです。

鶏団子とねぎのスープ

エネルギー	カリウム	塩分
158 kcal	257mg	0.8 g

材料（4 人分）

	鶏ひき肉	200 g
	長ねぎ	80 g
	にんじん	40 g
	しいたけ	40 g
	しょうが	20 g
	たかきび	大さじ1
A	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	3カップ
	ごま油	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ2
	こしょう	少々

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる
- ② ジャガイモとにんじんは皮をむき、1 cm の短冊切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、にんにくを入れ香りがたってきたらにんじん、玉ねぎ、ジャガイモを入れ炒める。火が通ったらきびとベーコンを入れる。
- ④ 最後に塩とこしょうで味を整える。



ねぎの白い部分はビタミンCが多く含まれています。緑の部分はビタミンCの他に、カロテンやカルシウムも含まれています。

ねぎと油揚げの酢みそ和え

エネルギー	カリウム	塩分
103 kcal	178mg	0.6 g

材料（4人分）

	ねぎ	100g	
	えのき	60g	
	油揚げ	40g	
	きび	大さじ1	
	しょうが	20g	
A	{	みそ	大さじ1
		砂糖	大さじ1
		酢	大さじ1
		白ごま	小さじ1



作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆで、A、すりおろしたしょうがと混ぜておく。
- ② ねぎは3cm位の長さに切り、えのきはいしづきを取って半分に切る。
- ③ ねぎとえのきはさっとゆでて水けを切っておく。
- ④ 油揚げはフライパンで焦げ目をつけるように焼き、細切りにする。
- ⑤ ねぎ、えのき、油揚げ、①を混ぜ最後に白ごまを振る。

ねぎは、大きく分けて根元の白い部分を食べる根深ねぎと、葉の部分を食べる葉ねぎがあります。根深ねぎは主に関東で食べられてきたねぎで、一般には長ねぎと呼ばれます。葉ねぎは関西でよく食べられます。

ねぎときのこのマスタードソース

エネルギー	カリウム	塩分
86 kcal	178mg	0.5 g

材料（4人分）

ねぎ	80 g
しめじ	60 g
エリンギ	60 g
きび	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
A { 粒マスタード	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1



作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて、Aと混ぜておく。
- ② ねぎは4cmほどの長さに切り、エリンギは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を引き、ねぎを焼く。ねぎに焼き目がついたらしめじ、エリンギ、酒を入れてふたをし蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら①をかける。

ねぎの辛味成分には体を温める効果があります。そのため昔から焼きねぎ湿布やねぎ湯など、風邪対策の民間療法として利用されていました。

脳卒中予防減塩レシピ わかめと野菜の塩炒め

エネルギー	カリウム	塩分
57 kcal	161mg	0.5 g

材料（4 人分）

長ねぎ	80 g
にんじん	40 g
もやし	50 g
にんにく	10 g
しょうが	10 g
カットわかめ	4 g
きび	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでる。
- ② わかめは水に戻してしばっておく。にんじんは千切り、ねぎは長さ4cm に切って縦4等分に切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、にんにくとしょうがを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にしてにんじんを炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら、ねぎ、もやし、わかめ、きびをサッと炒めて塩とこしょうをふる。



ねぎ特有の強い香り成分は硫化アリルと言うもので。ビタミンB1の吸収を助けるほか、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあると言われています。