

脳卒中予防減塩レシピ

鶏肉のトマト煮

エネルギー	カリウム	塩分
182 kcal	425mg	0.6g

材料（4人分）

鶏もも肉	200g	
トマト	2個（400g）	
玉ねぎ	100g	
にんにく	1片	
きび	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
A	ケチャップ	大さじ2
	鶏がらだし	小さじ1
	水	1カップ
油	大さじ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 トマトは湯むきし、くし切りにする。玉ねぎは薄切りにする。にんにくは薄く切っておく。Aは混ぜておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩とこしょうを振っておく。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れ、香りがたったら玉ねぎを入れる。玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏肉を入れて炒める。火が通ったらトマトを入れる。
- ⑤ Aを入れ、ふたをして3～4分煮込む。最後にきびを入れて混ぜる。

トマトには抗酸化作用を持つリコピンが含まれていません。夏場は、紫外線などによりダメージを受けやすい季節です。トマトを食べて、内側からさびにくい体を作りましょう。

トマトの卵炒め

エネルギー	カリウム	塩分
87 kcal	303mg	0.8 g

材料（4人分）

トマト	2個(400g)
卵	2個
たまねぎ	40g
しいたけ	40g
小ねぎ	1/2本
あわ	大さじ1
A { しょうゆ	大さじ1
{ みりん	小さじ1
ごま油	大さじ1
こしょう	適量



作り方

- ① あわは洗い、やわらかく茹でる。
- ② トマトは湯むきをし、一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。しいたけは薄く切る。小ねぎは小口切りにする。
- ③ 卵は溶きほぐし、あわと混ぜておく。
- ④ フライパンを熱してごま油をひき、玉ねぎを炒める。火が通ったらトマトとしいたけを入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら A を入れ、溶きほぐした卵をまわし入れる。手早く半熟状に炒め合わせ、小ねぎを散らす。最後にこしょうを振る。

トマトと卵と一緒に食べると、トマトのビタミンCが卵の鉄の吸収を助け、貧血予防になります。また、免疫力が向上し、夏風邪予防にもなります。

脳卒中予防減塩レシピ

ミニトマトの和風サラダ

エネルギー	カリウム	塩分
62 kcal	179mg	0.4g

材料（4人分）

ミニトマト	100g
木綿豆腐	100g
レタス	40g
きゅうり	20g
たかきび	大さじ1
刻みのり	2g
かつお節	3g
和風ドレッシング	40g



作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかく茹で、和風ドレッシングにつけておく。
- ② 豆腐はペーパータオルで水気を取り、一口大に切る。
- ③ ミニトマトは半分に切り、きゅうりは薄切りにする。レタスは一口大にちぎる。
- ④ 豆腐と野菜を器に盛り付け、①のドレッシングをかけ、のりとかつお節をかける。

ミニトマトにもトマト同様にたくさんの栄養素が含まれており、重量当たりの栄養素はトマトよりも高く含まれています。

脳卒中予防減塩レシピ

トマトとオクラのごま味噌和え

エネルギー	カリウム	塩分
53 kcal	171mg	0.5g

材料（4人分）

トマト 1個（200g）

オクラ 8本

青じそ 4枚

A { すりごま 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ2
みそ 大さじ1
きび 大さじ1



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② オクラは茹でて斜め切りにする。トマトは一口大に切る。青じそは千切りにしておく。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。
- ④ トマト、オクラと青じそをAで混ぜ合わせる。

トマトにはビタミンCがたっぷり含まれています。肌のハリや弾力などに関わるコラーゲンの生成を促す働きがあります。

脳卒中予防減塩レシピ 夏野菜のチーズ焼き

エネルギー	カリウム	塩分
78 kcal	165mg	0.4 g

材料（4人分）

トマト	1個（200g）
なす	40g
ピーマン	40g
あわ	大さじ1
スライスチーズ	4枚
オリーブ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	適量

作り方

- ① あわは洗い、やわらかく茹でる。
- ② トマトは1cm厚さのいちょう切りにする。ピーマンとナスは一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、ピーマンとナスを炒める。火が通ったらしょうゆをかける。
- ④ アルミホイルに③、トマトとあわを盛り、こしょうを振り、スライスチーズを乗せる。
- ⑤ トースターで焦げ目がつくまで焼く。



夏野菜には夏バテ防止の効果があります。料理に夏野菜を取り入れてみましょう。トースターがなければ魚焼きグリルを使って調理することができます。