

脳卒中予防減塩レシピ

たけのこのチーズサラダ

エネルギー	カリウム	塩分
96kcal	327mg	0.4g

材料（4人分）

ゆでたけのこ（上の柔らかい部分）	100g	
アスパラガス	80g	
にんじん	40g	
きび	大さじ1	
粉チーズ	大さじ2	
A	すりごま	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	青じそ	8枚
	きび	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 たけのこは、上の柔らかい部分を薄くスライスする。
- ③ アスパラはななめ薄切り、にんじんはせん切りにし、茹でる。青じそは細かく刻んでおく。
- ④ Aを混ぜる。
- ⑤ 材料をAで和え、粉チーズを散らす。

たけのこは煮物や中華料理に入っているイメージが強いですが、サラダにしてもおいしいです。サラダにするときは新鮮で柔らかいものを使いましょう。

野菜たっぷり麻婆たけのこ

エネルギー	カリウム	塩分
140kcal	492mg	0.9g

材料（4人分）

ゆでたけのこ	200g	
豚ひき肉	100g	
にんじん	80g	
にら	40g	
しいたけ	40g	
にんにく	5g	
たかきび	大さじ1	
豆板醤	3g	
A	トマトケチャップ	小さじ2
	みそ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	水	カップ1/2
片栗粉	小さじ2	
ごま油	大さじ1	



作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② たけのこは食べやすい大きさに薄切りにし、Aは混ぜ合わせておく。にんにくはみじん切り、にんじんは短冊切り、にらは4～5cmに切り、しいたけは薄く切る。
- ③ フライパンにごま油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったらひき肉を加えて炒める。
- ④ ひき肉がぱらぱらになったら、豆板醤、たけのこ、にんじん、にら、しいたけとたかきびを加え、炒める。
- ⑤ Aを入れて1～2分煮、片栗粉を水で溶き回し入れとろみをつける。

たけのこには食物繊維が多く含まれています。たけのこのほかにも野菜をたっぷりにし、食物繊維を増量していますので、よく噛んで食べましょう。

脳卒中予防減塩レシピ

たけのことこんにゃくの炒め物

エネルギー	カリウム	塩分
64kcal	281mg	0.4g

材料（4人分）

ゆでたけのこ	100g
糸こんにゃく	100g
ピーマン	40g
かつお節	5g
きび	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	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 たけのことピーマンは薄く切り、糸こんにゃくは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンとたけのこを炒める。
- ④ 糸こんにゃくを入れ、砂糖、酒、しょうゆの順に入れて炒める。
- ⑤ 最後に茹でたきびとかつお節を混ぜ、こしょうで味を整える。



たけのこはカリウムが豊富な食品です。カリウムは血圧の低下に効果があります。たけのこは高血圧予防に良い食品です。

脳卒中予防減塩レシピ

鶏肉とたけのこの炒め煮

エネルギー	カリウム	塩分
219kcal	443mg	0.7g

材料（4人分）

鶏もも肉	200g	
ゆでたけのこ	200g	
厚揚げ	2枚	
絹さや	8枚	
しょうが	10g	
きび	大さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
A {	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	かつお昆布だし	カップ1/2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、たけのこの穂先は縦4等分、根本は輪切りに切る。厚揚げは縦半分に分けて、さらに4等分にする。しょうがは薄切りにし、絹さやは筋を取りさっとゆでておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、そこに鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉の色が変わってきたら、たけのこを入れ炒める。炒めたら厚揚げとAを入れて強火にして煮る。
- ⑤ 汁気がなくなってきたら最後にしょうゆときびを入れ、ひと混ぜして火を止める。盛り付けし、絹さやを乗せる。



鶏肉としょうがと一緒に煮ることで、鶏肉のうまみとしょうがの風味がたけのこにしっかりと染みこみます。大人は唐辛子を入れてもおいしいです。

脳卒中予防減塩レシピ たけのこの酢みそ和え

エネルギー	カリウム	塩分
43kcal	274mg	0.5g

材料（4人分）

ゆでたけのこ	200g	
きゅうり	40g	
きび	大さじ1	
A {	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② たけのこは食べやすい大きさに薄く切っておき、きゅうりはせん切りにしておく。Aは混ぜ合わせておく。
- ③ Aと茹でたきびを混ぜ合わせ、②の材料を和える。



たけのこの白い粒は、チロシンというアミノ酸の一種です。水に溶けにくいですが、体に悪いものではないので、安心して食べられます。