

脳卒中予防減塩レシピ アスパラまきまきバーグ

エネルギー	カリウム	塩分
193 kcal	195mg	0.3 g

材料（4人分）

アスパラ	4本	
A	豚ひき肉	120g
	玉ねぎ	60g
	たかきび	大さじ1
	卵	1/2個
	パン粉	大さじ2
	塩・こしょう	適量
B	味噌	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	はちみつ	大さじ2
	油	小さじ2

作り方

- ① たかきびはやわらかく茹で、冷ます。アスパラは半分に切りさっと茹でる。玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにAを入れ粘りがでるまで混ぜる。
- ② アスパラに小麦粉をまぶし、まわりに混ぜた①を巻きつける。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、③を中火で熱し、焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ Bを混ぜ合わせ、肉にかけるようにして入れ、調味料がとろりとなるまで少し煮詰める。

※骨付き肉のようにアスパラを骨に見立てて、アスパラにハンバーグのタネをまいていきます。



春を告げる野菜のひとつのアスパラはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、ビタミンC、Eをはじめ、アスパラギン酸等疲労回復に効果がある旨み成分が豊富な緑黄色野菜です。お肉と一緒に調理すれば、美肌や免疫力アップに効果あり！

脳卒中予防減塩レシピ

山菜のあわ味噌がけ

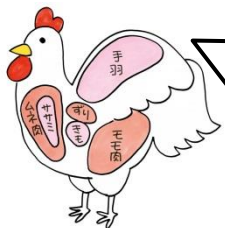
エネルギー	カリウム	塩分
67 kcal	215mg	0.7g

材料（4人分）

山菜		
（うるい、たけのこ等）	300g	
あわ	大さじ1	
水	大さじ1と1/2	
しめじ	50g	
鶏むね肉	50g	
塩	小さじ1/4	
A	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	練りからし	大さじ1/2
	レモン汁	小さじ1

作り方

- ① A を混ぜ合わせておく。あわはやわらかくなるまで茹でる。あわが熱いうちに A を加えて混ぜ合わせる。
- ② 山菜は茹で、好みの大きさに切る。
- ③ しめじはほぐし、茹でる。
- ④ 鶏肉の厚い部分を半分にしてから薄切りにする。塩をふってもみこみ、少しおいたらキッチンペーパーで水気をふき、茹でる。
- ⑤ 山菜としめじ、鶏肉と①のタレを和える。



鶏むね肉にはたんぱく質が多く、ビタミンKやビタミンB6が多く含まれ、牛肉や豚肉より脂分が少なく、ヘルシーな肉です。その脂肪はオレイン酸等が多く含まれ、血中脂肪を下げる働きがあり、動脈硬化の予防になります。また、ビタミンAが多く風邪予防、視力回復にもよいです。鶏肉とアスパラガスなどの野菜と一緒にとることで貧血予防にもなります。

脳卒中予防減塩レシピ

生鮭のにらソースかけ


エネルギー	カリウム	塩分
152 kcal	527mg	0.8 g

材料（4人分）

生鮭	4切れ	
片栗粉	大さじ1	
A	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1 / 2
	にら	30g
	しょうが	1かけ
油	大さじ1 / 2	
ねぎ（白い部分）	10cm	

作り方

- ① A のにらとしょうがはみじん切りにし、調味料と合わせておく。
- ② 白い部分のねぎは白髪ねぎにする。
- ③ 鮭に片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油をしき、両面焼く。
- ④ 鮭に火が通ったら一度火を止め、キッチンペーパーでフライパンの油をふき取る。
- ⑤ ①を入れ、たれが絡むまで加熱する。
- ⑥ 器に鮭を盛り白髪ねぎをトッピングする。



にらには皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA、風邪予防にかかせないビタミンC、疲労回復に効果のあるビタミンB1、B2も豊富。におい成分の硫化アリルは消化酵素の分泌を促し、ビタミンB1の吸収を高める効果があります。ニラソースは魚のにおいを消してくれます。魚嫌いを克服する効果もありますよ！

生鮭のほかに、生のたらやぶり、さばでもおいしくいただけます。

脳卒中予防減塩レシピ

牛乳みそ汁

エネルギー	カリウム	塩分
62 kcal	323mg	0.8g

材料（4人分）

ほうれん草	120g
えのき	40g
油揚げ	20g
ねぎ	20g
味噌	大さじ1と1/2
牛乳	120cc
かつお昆布だし	480g

作り方

- ① ダシを取る。
- ② ほうれん草は茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。えのきは3cmのざく切り、油揚げは0.5cmの短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁にえのき、油揚げの順に入れて煮る。
- ④ 具材が柔らかくなったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ⑤ 牛乳とほうれん草、ねぎをいれて沸騰しないように温める。



牛乳入りの味噌汁でまろやかに。牛乳を加えることでコクが出て減塩ができるうえ、カルシウムの摂取も増えています。

また、ビタミン、ミネラルが豊富な、ほうれん草と合わせることで、免疫力アップが期待できます。

エネルギー	カリウム	塩分
80 kcal	188mg	0.6 g

野菜のきのこドレッシング

材料（4人分）

うるい	50 g	
たけのこ（水煮）	50 g	
レタス	50 g	
ベーコン	50 g	
きび	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ1	
A	しめじ	60 g
	しいたけ	20 g
	えのきだけ	20 g
B	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	酢	小さじ2
こしょう	適量	

作り方

- ① きびはやわらかく煮しておく。
- ② うるいとたけのこは茹でて、3cm幅に切る。
- ③ ベーコンは千切りにし、からいりする。
- ④ Aのきのこは食べやすい大きさにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこをしんなりするまで炒め、Bの調味料を入れてひと煮立ちさせ、①のきびを混ぜ、こしょうを振る。
- ⑥ 器にレタスとうるいを盛り、⑤を上にかけて出来上がり！



うるいは山菜の中ではビタミンCを豊富に含み、病気やストレスへの抵抗力を高めます。また鉄分の吸収を促すため貧血予防になったり、抗酸化作用のため老化や動脈硬化、心臓疾患の予防にもつながります。その他にも食物繊維を多く含み便秘の改善、がん予防、その他にもカリウム、リン、マグネシウム、サポニン、ムチン等の栄養が含まれ、栄養価が高く期待できる食材です。