

血圧が気になるときの メニュー



材料(2人分)

鶏ささみ……………4本(1本65g)
白ねぎ……………15cm(60g)
りんご……………1/4個(75g)
塩・こしょう……………少々
しそ……………4枚
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
水溶性片栗粉……………小さじ2
粒マスタード……………大さじ1
紫ほうれん草……………適宜

注目

りんご

りんごはそのまま食べてもいいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を抑えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきます。



鶏ささみのまきまき

作り方

- 1 鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き(左右に開いた状態)にする。
- 2 白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- 3 鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き(写真)、巻き終わりをぎゅっと握る。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、3を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- 5 同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、4を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- 6 食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。

1人分
278kcal 塩分0.7g



かぼちゃサラダ

作り方

1人分
102kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

かぼちゃ……………150g
塩……………少々
牛乳……………適量
ミックスナッツ……………10g
ハーブ類(ジンジャー、オレガノ、バジル)……………少々
黒こしょう……………少々
ベビーリーフ……………適宜



- 1 かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- 2 ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける(600Wで3分程度)。
- 3 ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
- 4 刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
- 5 器に盛り、お好みでベビーリーフを添える。

注目

ハーブ

ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を抑えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにも、シナモンなどにするとデザート感覚でいただけます。

