



1人分
エネルギー …211kcal
塩分……………1.6g

塩分控えめでも、おいしく
高血圧を予防しよう！

鶏肉と大根のこっくり煮

材料 (2人分)

鶏もも肉……………160g
大根……………200g(1/5本)
長ねぎ……………1本
しょうが……………少々
チンゲンサイ……………1株
にんにく……………1片
栗の甘露煮……………4粒
砂糖……………小さじ2
だし汁……………200cc
A 酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根は1cm厚さの半月切りに、長ねぎは白髪ねぎを少々作り、残りは4cm長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。
- ②チンゲンサイは縦4等分に切り、塩(分量外)を入れた熱湯で芯のほうから茹でる。
- ③フッ素加工のフライパンを強火にかけ、鶏肉を皮のほうから焼き目をつけるようにこんがりと両面焼く(あとで煮込むので中まで火を通さなくてもよい)。
- ④鶏肉をいったん取り出し、鶏の脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶けて茶色くなってきたら、A、鶏肉、大根、しょうが、にんにくを入れて10～15分煮込む。長ねぎ(ぶつ切り)、栗の甘露煮を加えてさらに5分程度煮る。
- ⑤チンゲンサイと④を皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。



塩分控えめでも、
色よく仕上げるコツ！

フライパンで砂糖を焦がしたカラメルソースを具材に絡めると、白っぽくなりがちな減塩の食事が色よく仕上がり、味にもコクが出ます。

コラム

高血圧を予防する調理法

高血圧予防、減塩ばかりに気を使っていますか？ ただ塩分を抑えるのではなく、次のような少しの工夫をすれば、塩分控えめでもおいしく感じるができます。

- 化学調味料の代わりに天然塩やしょうゆ・みそなどを使う
- 天然のだし・調味料を使って食材そのものの味を活かす
- にんにく、酢、レモン、大葉、きのこ、ごま、ハーブなど、うま味・香味成分で味にアクセントをつける
- カラメルソースや少しの焦げ目などで、コク・うま味を出し、色よく仕上げる

また、野菜や根菜、いも類は食物繊維やカリウムなどのミネラルが豊富で、塩分を排出し高血圧予防に効果的といわれていますので、積極的に取り入れましょう。

食べる量が増えれば、それだけ塩分量も増えるので、腹八分目を心がけることも大切です。また、味見もせずにしょうゆやソースを使う人は、まずは食材や料理そのものを味わう習慣をつけましょう。

1人分
エネルギー …112kcal
塩分……………0.5g

さつまいものさっぱりサラダ

材料 (2人分)

さつまいも……………100g(中1/2本) レーズン……………大さじ1
きゅうり……………25g(1/4本) ブレーンヨーグルト…大さじ2
塩……………小さじ1/12 マヨネーズ……………小さじ2
こしょう……………少々

作り方

- ①さつまいもは大きめのざく切りに、きゅうりは半月の薄切りにする。
- ②さつまいもを茹で(または電子レンジで加熱)、中まで火が通ったら皮をむき、熱いうちにマッシャーで粗くつぶし、塩・こしょうで味を調える。
- ③②の粗熱が取れたら残りの材料を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

