



## ★おすすめ献立★

♪カリウムたっぷりの野菜をふんだんに使いましょう♪



### 白滝でチャブチェ風

牛肉	60g	
白滝	1袋	
玉ねぎ	1/4個(40g)	
ピーマン	2個(60g)	
人参	1/3本(40g)	
ニラ	1/3束	
きのこ類 (椎茸・エリンギ・舞茸等)	40g	
にんにく	1かけ	
ごま油	適宜	
※	醤油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	コチジャン	小さじ1
	はちみつ	小さじ1/2
	酒	小さじ1

1人分 約160kcal 塩分1.6g

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒を加え軽く揉みこむ。
- ② にんにくはみじん切り、ニラは4~5cm長さに切り、玉ねぎは薄切り、その他の野菜類も食べやすく細切りにしておく。
- ③ 白滝は食べやすい長さに切り、2分ほど下ゆでし、水気を切った後、つやが無くなるまで、鍋で乾煎りする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを入れ香りが立ったら、①の牛肉を炒める。肉に火が通ったら、野菜類を加え炒める。
- ⑤ 野菜類がしんなりしてきたら、③の白滝を加え炒める。
- ⑥ 更に※の調味料を加え、良く混ぜ合わせる。
- ⑦ 仕上げにごま油を回し入れて出来上がり♪

お好みで白ネギやごまを散らして食べると風味が増します。また、筍の水煮やきくらげ等を入れると食感も良くなります。春雨の代わりに白滝で作る為、カロリーを抑える事が出来ます。

### 豆腐のおかか焼き

木綿豆腐	1/2丁(200g)
鰹節	4g
塩こしょう	適宜
ごま油	小さじ1

1人分 約100kcal 塩分0.2g

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。2cm幅の三角に切って、両面に塩こしょうで下味を付ける。
- ② ①の両面に鰹節をまぶし、ごま油を熱したフライパンで両面焼いたら出来上がり♪



鰹節・ごま油で調理する事によって、余分な調味料類は除く事ができます。減塩で高血圧予防



### さつまいもケーキ(バター不使用)

さつまいも	250~300g
牛乳または豆乳	200g
砂糖	50g
卵	2個
小麦粉	30g

1人分 約100kcal 塩分0.04g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切ってやわらかくしておく。(500w電子レンジで約5分)
- ② ①のさつまいもをフードプロセッサ-又はミキサーで攪拌する。
- ③ 残りの材料を上から順に入れ、良く攪拌し、型に流し入れ、170度に熱したオーブンで焼く50分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



さつまいもには、カリウムが豊富に含まれます♪