



♪おすすめ献立♪ ～減塩&カリウム摂取で高血圧予防！～



★海鮮漬け丼★

材料	2人分
まぐろ(刺身用)	200g
しらす	大さじ1.5(10g)
きざみのり	適量
大葉	2枚
白ごま	適量
ネギ	適量
漬けダレ	
しょうゆ	大さじ1
※ みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/3

1人分のカロリー:390kcal(ご飯:茶碗1杯分150g) 塩分:1.1g

作り方

- ① マグロはお好みの大きさに切り、※のタレに漬け込み15～30分冷蔵庫へ入れておく。
- ② ご飯にしらす・刻んだ大葉を混ぜこみ、上に刻み海苔をのせる。
- ③ ①のマグロを②の上へのせ、白ごま、ネギをトッピングして出来上がり！

ご飯は酢飯にしても美味しく食べられます♪
しらすや大葉をご飯に混ぜ込むことで、塩味・風味が得られ、少ない塩分量でも満足できます。刺身用の魚はマグロ以外でもお試しください。



★枝豆の白和え★

材料	4人分
枝豆	100g
人参	1/2本
板コンニャク	1/2枚
木綿豆腐	1/2丁
※ 味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりゴマ	大さじ2

1人分のカロリー:80kcal 塩分:0.5g

作り方

- ① 枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ② こんにゃく・人参は細切りにし、茹でておく。
- ③ ※の材料を良く混ぜ、和え衣を作っておく。
- ④ ③に①、②を入れ、和える♪完成



枝豆には、カリウム・食物繊維・鉄分が豊富に含まれています。これから美味しくなる時期です♪いろいろな料理のいどりにオススメです！



★バナナココアプリン★

材料	
完熟バナナ	2本
ココアパウダー	大さじ1
豆乳	150ml

1人分のカロリー:60kcal カリウム:240mg

作り方

- ① バナナは適当な大きさに切り、耐熱容器に並べ、ラップをかけずに600wの電子レンジで約2分加熱する。
- ② 豆乳・ココアパウダー①のバナナをミキサーにかける。
- ③ ②を容器に流し込み冷蔵庫で冷やし固める♪



砂糖なしでも完熟バナナの甘味で美味しいスイーツの完成です♪
加熱したバナナのペクチンと豆乳のタンパク質が反応し、固まるようです。ゼラチンや寒天を使わず簡単にヘルシーおやつが出来ます。
バナナにはカリウムや食物繊維が豊富に含まれます。

