



## ♪おすすめ献立♪ ～旬食材&カリウムでむくみ解消！～



### ♪とうもろこし&あさりのさっぱりスープ

材料	2人分	
あさり	200g	
とうもろこし	1/2本(約120g)	
水	4カップ	
※	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1
	塩	少々
パセリ(あれば)		

1人分のカロリー:70kcal 塩分:0.55g

#### 作り方

- ① あさりは水の中で良く洗い、塩分3%の塩水につけ砂出しをしておく。
- ② とうもろこしは皮をむき、2～3cmの輪切りにする。
- ③ 鍋に水4カップと、とうもろこしを入れ沸騰したら弱火にし、とうもろこしが柔くなるまで煮る。
- ④ ③にあさりを入れ、中火で煮る。
- ⑤ あさりの口が開いたら、火を弱め、※で味を調べて出来上がり！お好みでパセリをふる！



とうもろこしは、輪切りのまま使用する事で、カリウムを無駄なく取り入れる事ができます。あさりは、喉の渇きを癒し、利尿作用に優れています♪

### ♪キュウリと鶏ささみの中華風サラダ

材料	2人分	
きゅうり	1本	
鶏ささ身	1本	
※	砂糖	大さじ1/2
	醤油	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1	

1人分のカロリー:70kcal 塩分:0.65g

#### 作り方

- ① きゅうりは千切りにする。
- ② 鶏ささ身は耐熱容器に入れ、ラップをし、レンジで加熱しておく。(500Wで約3分)
- ③ ②が冷めたら食べやすい大きさに手で裂く。
- ④ きゅうりの千切りと裂いた鶏ささ身を※で和えたら出来上がり♪
- ⑤ お好みでゴマを振る。



### ♪塩水ようかん

材料	
小豆缶	1缶(200g)
粉寒天	2g
水	200ml
砂糖	30g
塩	小さじ1/3

1人分のカロリー:70kcal 塩分:0.24g

#### 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら弱火で沸騰させる。
- ② ①に小豆缶、砂糖、塩を加えて混ぜ、弱火で加熱し、混ぜながら、沸騰させる。
- ③ ②の火を止め荒熱がとれたら、好きな容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら出来上がり♪



小豆には、カリウムとサポニンが豊富に含まれます。  
カリウムには余分な塩分や老廃物を排泄し、水分代謝を良くする働きがあります。  
サポニンには、血液中の余分な脂質を低下させる作用があります！

