

# 栄養士さんが教える 『塩分控えめハッピーレシピ』



～高血圧予防には「減塩」と「野菜の摂取」!塩分2gでも美味しい食事～

高血圧をはじめとする生活習慣病は予防ができる病気です。血圧が気になっているという方は、「減塩」と「野菜をしっかり食べること」を意識しましょう。

また、高血圧を発症して放っておくと、脳・心臓・腎臓の臓器障害を引き起こす要因となってしまいます。健康診断の結果や自宅での血圧測定で高血圧を疑う場合は、食生活の見直しと同時に医療機関等の早めの受診をおすすめします。

## ✂ごぼうのサラダ

材料（4人分）

ごぼう・・・120g    にんじん・・・120g  
 ポン酢・・・20cc    水菜・・・20g

作り方

- ①ごぼう、にんじんは千切りにし、酢を入れた水で茹でる。
- ②①の水気を切ってポン酢に漬け込む。
- ③器に盛り、水菜をのせる。

## ✂きのこおろし和え

材料（4人分）

きのこ・・・120g    みりん・・・12g  
 だいこん・・・80g    甘酢・・・20g  
 ミックスビーンズ・・・80g

作り方

- ①きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①を入れ、みりんを加えて加熱する。
- ③ミックスビーンズは熱湯で茹でしておく。
- ④すりおろした大根に②③を入れ、甘酢で和える。



（エネルギー：480kcal  
 脂 質：14.5g  
 たんぱく質：20.7g  
 食 塩：1.5g）

## ✂雑穀ご飯

材料（4人分）

米・・・200g    雑穀・・・5g

作り方

- ①米を研ぎ、30分程浸水する。
- ②雑穀を入れて炊飯する。



お問い合わせ先  
 肝付町役場 健康増進課  
 ☎ 0994(65)8412

先月のレシピに誤りがありました。

○きゅうりの酢の物 作り方○

誤：②きゅうり、人参はさいの目切りにする。

正：②きゅうり、わかめを甘酢で和える。

## ✂白菜と鶏肉の炒り煮

材料（4人分）

白菜・・・400g    しょうが・・・8g  
 鶏もも肉・・・280g    赤唐辛子・・・少々  
 深ねぎ・・・120g    濃口醤油・・・20g  
 サラダ油・・・12g    みりん・・・20g  
 だし汁・・・200cc

作り方

- ①白菜が5cm幅に、鶏もも肉は3～4cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を両面焼いて取り出す。
- ③同じフライパンで白菜を焼く。
- ④③に鶏肉をもどして、しょうが、唐辛子、だし汁を入れて煮る。
- ⑤みりん、しょうゆを加えて煮る。