

～高血圧予防レシピ～

【厚揚げの野菜あんかけ】



天然だしの“旨味”を
利用してうす味でも
おいしく！

高血圧は、血圧が慢性的に高い状態が続く病気。血管に強い圧力がかかり続けることで血管にダメージを与えます。自覚症状がほとんどないまま進行することが多く、放置すると、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎不全などを引き起こす危険が！
早めに生活習慣の改善に努めることが大切！

～食べるからメンテナンス～



高血圧について
はこちら→



材料	分量(2人分)	作り方
厚揚げ	2枚(240g)	①急須(ティーポット)の茶こし部分にまず昆布を入れ、昆布の上にかつお節を入れる。熱湯を注ぎ、2～3分おいてしっかりだしを出す。150ml取っておく。 ※だしが余ったら…◇密閉容器に入れて冷蔵保存(2～3日) ◇製氷皿で凍らせてから保存袋に入れて冷凍保存(1週間程度) ②厚揚げはひと口大に切る。 ③小松菜は根元を切り落とし、2cm長さに切る。にんじんは皮をむいてせん切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。 ④フライパンにごま油を熱し、厚揚げを並べる。中火で焼き色がつくまで焼き、器に盛りつける。 ⑤厚揚げを取り出したフライパンを再度熱し、にんじんを入れて中火で炒める。しめじと小松菜を加えてさっと炒め合わせ、①のだし汁と合わせたAを加えてひと煮立ちさせる。 ⑥厚揚げの上に⑤をかける。
ごま油	小さじ2	
小松菜	80g	
しめじ	50g	
にんじん	1/4本(40g)	
だし汁	150ml	
かつお節	4g	
昆布	3cm×5cm	
熱湯	適量	
A 濃口しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
しょうが(おろし)	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ2	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:290kcal たんぱく質:15.5g 脂質:18.9g 塩分:1.0g