

血圧が高めの方に～高血圧対策レシピ～ No. 1

じゃがいもと鶏肉の柚子胡椒炒め



●材料～2人分～

じゃがいも	中1個
玉ねぎ	小1/2個
いんげん	6本
サラダ油	小さじ2
鶏肉	100g
サラダ油	小さじ1
a) 柚子胡椒	小さじ1
ポン酢	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1/2

～1人分の栄養成分～

エネルギー	247 kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	14.6g
炭水化物	17.8g
塩分	1.2g

【カリウム 527mg】

●作り方

1. **じゃがいも**を一口大に切り、電子レンジで約2分加熱する。
2. フライパンに**サラダ油**小さじ1を弱火で熱し、一口大に切った**鶏肉**をいれて中火で炒め、火が通ったら皿に取り出しておく。
3. フライパンに**サラダ油**小さじ2を弱火で熱し、レンジで加熱した**じゃがいも**をいれて炒める。
4. さらに、適当な大きさに切った**玉ねぎ**と**いんげん**を加えて炒める。
5. そこに炒めておいた**鶏肉**を加える。
6. 最後に a の**調味料**をよく混ぜ合わせたものを加えて味付けをする。
7. 器に盛り付けて完成。

●高血圧対策レシピのポイント

柚子胡椒はゆずと青唐辛子を塩で合わせた柑橘系の香辛料です。爽やかな香りと辛みを利用することで薄味でもおいしく食べることができ、塩分を控えることができます！香辛料や調味料を料理に活用していろいろな味を楽しみながら減塩し、高血圧を予防しましょう♪

また、じゃがいもはカリウムが多く含まれており、食塩の主成分であるナトリウムの作用を抑制し、血圧上昇を予防する働きを持っています。