（引用元）氏家弘・川上文代「高血圧を予防する減塩なのにおいしいレシピ」マイナビ出版 2018 年 10 月 31 日 P22 ～ 23

# さけのソテー ビーンズ添え献立

## 【1 人分】塩分 2.2ｇ ／ 熱量 498kcal

柔らかくジューシーなソテーには、いろいろな食感が楽しめるつけ合わせを添えていただきます。

ナッツ類には､マグネシウムやカリウムといったミネラルがたっぷり。

１日１食でいいので、取り入れたい食材です。

**主菜**

カラフルなつけ合わせで、おいしく彩り豊かに

### さけのソテー ビーンズ添え

（1 人分　塩分 0.9g、熱量 350kcal）

アルギニン　アスパラギン　カリウム　マグネシウム

【材料：2 人分】

さけ・・・・・・・・・2 切れ
塩・・・・・・・・・・1g
こしょう・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・小さじ 2
スナップえんどう・・30ｇ
バター(上澄み)・・・15ｇ
カシューナッツ・・・10ｇ

**A**

ミックスビーンズ水煮・・60ｇ
水・・60ml
塩・・0.6ｇ
こしょう・・少々

【作り方】

①さけは塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。スナップえんどうは筋を取り、1cm 長さに切る。

②フライパンにバター 10ｇを中火で熱し、さけの両面を 3 ～ 4 分ずつこんがりソテーし、横でカシューナッツを炒める。

③鍋に残りのバター（5ｇ）を中火で熱し、スナップえんどうを炒め、**A** を加えて 1 分ほど煮る。

④器に③を敷き、ソテーしたさけをのせる。カシューナッツをあらく砕いて散らす。

## 副菜

ピリッと効かせたわさびがアクセント

# アボカドとトマトのサラダ

（1 人分　塩分 0.5g、熱量 87kcal）

シトルリン　アスパラギン　カリウム

【材料：2 人分】

アボカド・・1/2 個（60ｇ）
トマト・・・60g
冬瓜・・・・60g

**A**
マヨネーズ、レモン汁、しょうゆ・・各小さじ 1
練りわさび・・・・・・・・・小さじ 1/4
こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

①アボカドは種を取りのぞき、皮をむく。ヘタを取ったトマトとともに、2cm 角に切る。冬瓜は皮を薄くむいて 2cm 角に切り、ラップをして電子レンジで 3 分加熱してあら熱を取る。

②ボウルに **A** を混ぜ合わせ、①を加えて和える。

## 汁物

何種類もの野菜が一度に摂れる、ヘルシースープ

# ゴーヤ入りミネストローネ

（1 人分　塩分 0.8g、熱量 61kcal）

シトルリン　アスパラギン　カリウム

【材料：2 人分】

ゴーヤ・・・・30ｇ
玉ねぎ・・・・50g
にんじん・・・30g
じゃがいも・・40g
ベーコン・・・10g
オリーブ油・・10g

**A**
にんにく（みじん切り）・・・2g
水・・・・・・・・・・・・・400ml
白ワイン・・・・・・・・・・大さじ 1
チキンブイヨンの素、塩・・各 1g
こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

①ゴーヤは縦半分に切って種をスプーンでかき出し、5mm 角に切る。皮をむいたその他の野菜は 5mm 角、ベーコンは 5mm 四方に切る。

②鍋にオリーブ油とにんにくを中火で熱し、香りが出たらベーコンを加えて炒める。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒め、**A** を加えて 8 分煮る。さらにゴーヤを加えて、1 ～ 2 分火を通す。