

栄養から高血圧予防について考える

鶏肉と大根のうま塩煮			主 菜	4人分
鶏もも肉 <small>(皮・脂なし)</small>	240g	一口大に切る	《作り方》 ①鍋に鶏肉、だいこん、にんにく、昆布茶、酒、水を入れ火にかけ、落としふたをして中火で20分程煮込む。 ②だいこんがやわらかくなったら、煮汁がなくなるまで煮詰める。 ③器に②を盛り、トマト、みつばを飾り、こしょうをふる。	
だいこん	400g	2cm厚さのいちょう切り		
にんにく	1かけ	4等分に切る		
昆布茶	小さじ1 (5g)			
酒	カップ1/4			
水	カップ1			
ミニトマト	4個	縦4等分に切る		
みつば	1/2束	1cm長さに切る		
黒こしょう	適宜			
※水は鍋の大きさでひたひたになるよう調整します。 ※季節によりゆずや木の芽を用いてもよいでしょう。				

チョレギ風サラダ			副 菜	4人分		
レタス	80g	食べやすくちぎる	《作り方》 ①フライパンにごま油を入れ、パプリカ、しめじを炒める。 ②①が冷めたら、レタス、きゅうりを入れて混ぜる。 ③②を器に盛り④をかけ、韓国のり、ごまを散らす。			
きゅうり	1本 (100g)	縦半分にし斜め薄切り				
黄パプリカ	1/4個 (40g)	細切り				
しめじ	100g	小房に分ける				
ごま油	小さじ1					
④	さとう 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ2 こしょう 少々	よく混ぜ合わせる				
韓国のり	1枚	適宜にちぎる				
白いりごま	小さじ1					

あられ野菜のミルクみそスープ			汁 物	4人分		
じゃがいも	2個 (200g)	} 角切り	《作り方》 ①鍋に水、鶏ガラスープの素、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。 ②野菜がやわらかくなったら、オクラ、牛乳、みそ入れ、最後にバターを加えて火を止める。			
たまねぎ	1/2個 (100g)					
にんじん	60g					
オクラ	4本					
水	カップ2					
鶏ガラスープの素	小さじ2 (5g)					
牛乳	カップ1					
みそ	小さじ2					
バター	10g					