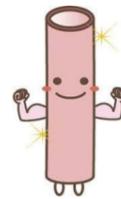


血管若返り教室(調理実習)

R5.7.11(火)



① もち麦ごはん 1人150g (米1合に対してもち麦50gの割合で炊飯)



米飯(150g)をもち麦ごはん(150g)に変えると食物繊維が0.5g→2.3gにアップ！
食物繊維は、余分な資質や糖質を包み込んで対外に排出する働きがあります。そのため、余分なコレステロールなどが排出されることで血管壁への蓄積を防ぎます。

② サバの大葉焼き

材料(2人分)
さば 160g(6切れ)
酒 大さじ1
大葉 6枚
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
大根 60g

A { レモン汁 小さじ1
減塩しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①さばは両面に酒を振って10分置き、水気をキッチンペーパーで拭き取る。大葉で挟み、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、さばの片面から入れて1~2分焼く。裏面も同様にし、さばに火が通ったら、器に取り出す。
- ③大根はおろし金でおろし、②に添える。
- ④Aを合わせてレモンしょうゆダレを作り、食べる時に②にかける。



マグロやイワシ、サバ、アジなどの青魚に含まれるDHAやEPAは、オメガ3系脂肪酸と呼ばれ、血管をしなやかに保つサポートをします。青魚のほかに、エゴマ油やアマニ油といった植物油、クルミなどにも含まれています。

減塩は、手間がかかると思っている方は、いつもの調味料を減塩タイプに変えてみるのも手軽な方法の1つです。

③やみつきピーマン

材料(2人分)
ピーマン 3個
ツナ缶 1/3缶
中華だしの素 小さじ1/2
白ごま 小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンはヘタと種を取り、縦に5mmの細切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wで1分加熱する。
- ②ツナ缶は汁気を切っておく。
- ③①に②と中華だしの素と白ごまを加えて混ぜ合わせる。



緑黄色野菜には優れた抗酸化作用があるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれており、血管の細胞を傷つける活性酸素を消去する働きが期待できます。

④デリ風になじんのサラダ

材料(2人分)
にんじん 100g(中1/2本)
食塩 1g
A { オリーブオイル 大さじ1/2
レモン汁 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
粒マスタード 小さじ1/2
くるみ 5g

【作り方】

- ①にんじんはよく洗い、皮ごと千切りにする。塩もみをしてしんなりするまで10分以上おく。
- ②①の水気を絞り、Aと荒く砕いたくるみを混ぜ合わせる。

※味がなじんでからもおいしいので、作りおきにもおすすめです。レモン汁は好みの酢(ワインビネガー・りんご酢など)に変えて作ることもできます。



にんじんに多く含まれるカロテンは脂溶性なので、油と一緒に食べると吸収率がアップします。今回は、血管若返り食材のくるみを使用しましたが、オレンジやグレープフルーツなど柑橘系の果物やレーズンなどを合わせてもおいしいです。

⑤きのこの酸辣湯

材料(2人分)
えのき 30g(1/3袋)
しいたけ 1枚
しめじ 30g(1/3パック)
なめこ 30g(1/3袋)
水 200ml
絹ごし豆腐 50g(1/6丁)
卵 1/3個
A { 中華スープの素 小さじ1
減塩しょうゆ 小さじ2/3
酢 小さじ2
黒コショウ 適量
ラー油 お好みで

【作り方】

- ①えのき・しいたけ・しめじは石づきを取っておく。えのきは1~2cmに切り、しいたけは薄切りにし、しめじはほぐしておく。豆腐は細切りにしておく。
- ②鍋に水を入れ、Aを入れ沸騰させたら、きのこ類を入れる。
- ③②に火が通ったら、①の豆腐を入れ煮立ちさせる。
- ④溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたら火を止める。
- ⑤酢を加えて、器に盛り付け、黒コショウ・ラー油を好みの量入れる。



きのこのうまみや酢の酸味やこしょうなどの香辛料でおいしく減塩できます。また、きのこは食物繊維が多くコレステロールを排出する効果があります。



エネルギー:638kcal
たんぱく質:31.8g
脂質:23.1g
食物繊維:9.3g
食塩相当量:2.6g
カリウム:1158mg



血管若返りのポイントは、減塩と野菜摂取です。自分に合った方法を見つけよう！