

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（皮・脂なし）	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、落としぶたをして中火で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			
※水は鍋の大きさに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		
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			