

美活食♪~健康とキレイを目指すレシ

高血圧を改善しよう♪





带広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

鈴木香織さん・三好桃子さんのレシピ

鶏ムネ肉の南蛮和え



【栄養価(1人分)】

エネルギー 111Kcal たんぱく質 16.9a 能質 1.49 0.7g 塩分

- +この組み合わせがおすすめ
- ・ごはん
- ・わかめと玉ねぎのスープ
- ・きのことほうれん草のにんにくソテ-
- ・フルーツヨーグルト

※栄養ポイント※

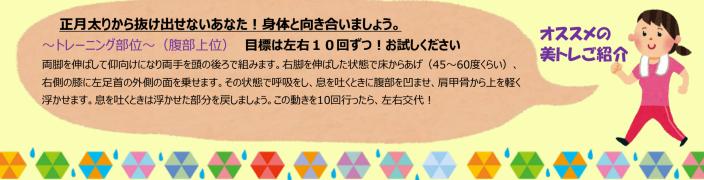
高血圧食で一番大切なのは、塩分を控えることです。少ない塩分でもおいしく感じるためには新鮮 な食材を使用したり、酸味や薬味を添えて、味覚を満足させましょう。南蛮和えにすることで新鮮な 野菜と南蛮酢で味覚を満足させるレシピにしました。ムネ肉を使うことでカロリーも抑えてボリューム満 点、お腹も満たされます。

お勧めの組み合わせと一緒に食べることでカリウム、マグネシウム、カルシウムも豊富に摂れるように なっています。

正月太りから抜け出せないあなた!身体と向き合いましょう。

~トレーニング部位~ (腹部上位) **目標は左右10回ずつ!お試しください**

両脚を伸ばして仰向けになり両手を頭の後ろで組みます。右脚を伸ばした状態で床からあげ(45~60度くらい)、 右側の膝に左足首の外側の面を乗せます。その状態で呼吸をし、息を吐くときに腹部を凹ませ、肩甲骨から上を軽く 浮かせます。息を吐くときは浮かせた部分を戻しましょう。この動きを10回行ったら、左右交代!







美活食♪~健康とキレイを目指すレシピ~

鵜ム木肉の南蛮和えい



~材 料~ (2人分)

鶏ムネ肉	120g
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
人参	20g
ブロッコリー	40g
ミニトムト	40g
サラダ菜	30g
ラディッシュ	10g
④生姜おろし	4g
A 酢	8g
A濃口醤油	8g
⊕みりん	2g

~作り方~

- 玉ねぎはスライス、ピーマン、人参は千切りにし下茹で しておく。
- **3** 鶏肉も下茹でし裂いて、ブロッコリーも色よく茹でて、ラディッシュを千切りしておく。
- 野菜や肉を茹でている間にAを合わせて南蛮酢を作る。
- 4 茹で終わった玉ねぎ、ピーマン、人参、鶏肉と南蛮酢を 軽く混ぜておく。
- 5 皿にサラダ菜を敷いて、4を盛って、千切りラディッシュを飾り、 傍にブロッコリーとトマトを添えて完成!

【作り方のポイント】

野菜の食感を楽しむためには、下茹でを シャキシャキが残る程度に短めにするとおい しく頂けます。

南蛮酢は最初から混ぜることにしていますが、和えずに上から掛けてもおいしく食べられます。

