



高血圧予防レシピ



☆材料☆(2人分)

・木綿豆腐	300g
・トマト	100g
・オクラ	4~5本
・ちりめんじゃこ	大さじ2
・サラダ油	小さじ2
【A】	
・しょう油	小さじ2
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ2/3
・塩	少々



☆作り方☆

- ① トマトをさいころ切りにする。オクラはさつと茹でて1cm幅の小口切りにする。
- ② サラダ油でちりめんじゃこを色よく炒めて、【A】の調味料を加えて、混ぜる。
- ③ 器に食べやすく手でくずした豆腐と①を盛り、②をかける。

一口メモ

豆腐は多くの栄養素を含んでいる食材です。(たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛、銅、ビタミン類など)

豆腐に一番多く含まれている栄養素はたんぱく質です。血圧上昇を抑えてくれる栄養素です。次に脂肪分が多く含まれています。しかし、豆腐に含まれている脂質はコレステロールをあまり含んでいないため、成人病防止に役立つ栄養成分です。

また、ビタミン類は血行をよくし、皮膚を正常に保つため、美肌効果もあります。カルシウムは骨の形成、ストレスを溜まりにくくしてくれる効果もあります。

豆腐って、素敵な食材ですね！！

