

高血圧予防食のレシピ

☆材料☆(4人分)

・絹ごし豆腐	1と1/3丁
・ニンニク	1片
・生しいたけ	4枚
・えのきだけ	1パック
・しめじ	1パック
・小ネギ	20g
・小麦粉	大さじ1
・片栗粉	小さじ2

〈煮汁〉

・だし	カップ1
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ2



カロリー：108kcal

☆作り方☆

- ①豆腐にペーパータオルに包んで耐熱皿にのせて、電子レンジに約2分かける。ざるにあげて水気をよく切って、4等分にする。
- ②きのこ類は石づきを除いて、しいたけは1cm厚さに切る。えのきはざく切り、しめじは小房にわける。
- ③豆腐におろしたニンニクをつけて、小麦粉をまぶす。フッ素樹脂加工フライパンで油を使わずに、表面に焼き目をつける。
- ④きのこ類を煮汁で煮て、片栗粉を同量の水で溶いたものを加え、とろみをつける。
- ⑤豆腐を器に盛り、④のきのこソースをかけ、小ネギの小口切りを散らす。

きのこ類を食べることで便通が良くなること
が確認され、成人病の予防効果もあると考
えられます。また、きのこにはミネラルのカ
リウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制
することが期待できるよ。

