

# 高血圧病食のレシピ<sup>0</sup>



## こんにやくステーキ、にらトマトソース(2人分)

### ☆材料☆

・こんにやく	120g(1/2枚)
・にら	30g(6本)
・トマト	100g(1個)
・にんにくのみじん切り	小さじ1/2
・輪切り唐辛子	少々
・塩	少々
・しょうゆ	小さじ1/2
・オリーブオイル	小さじ2



カロリー:56Kcal

### ☆作り方☆

- ①こんにやくは半分に切り、下ゆでする。
- ②にらは小口切り、トマトは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル小さじ1/2を中火で熱し、こんにやくを焼き付け、両面こんがりしたら、取り出す。
- ④フライパンに残りのオリーブオイル小さじ1/2、にんにく、唐辛子を入れて、中火にかけ、香りがたったら②のにらとトマトを加えて、さっと炒める。塩としょうゆで味をととのえる。
- ⑤フライパンにこんにやくを戻し入れ、ソースをからめる。

### ☆一口メモ☆

しっかりとした味のにらトマトソースは、あっさりとした低カロリー食材と愛称抜群!! 淡泊な食材の時はこのソースを覚えておくと便利です。ニらは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくと言われています。

