

高血圧予防食のレシピ

レモン風味のセロリサラダ

☆材料☆

・セロリ 約150g

ドレッシング

・レモン汁 1/2個分
・オリーブオイル 大さじ1
・砂糖 小さじ1
・塩・こしょう 各少々



カロリー：75kcal

☆作り方☆

- ①セロリは筋をとり、茎と葉に切り分ける。
茎は、縦半分に切ってから幅3mmの斜め薄切りにし、塩を少々ふって1分おく。葉は適宜粗みじん切りにする。
- ②ボールにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③セロリの茎を、水けを絞ってから加えて混ぜ、2分ほどおく。
- ④器に盛り、セロリの葉を散らす。

一口メモ

セロリにはカリウムが多く含まれ、余分な塩分を排出して、高血圧や動脈硬化を予防します。セロリの独特の香りは、精神を落ち着かせる沈静効果があり、イライラや頭痛を和らげる効果があります。

レモンに多く含まれるビタミンCは、熱や光、空気に弱いデリケートな栄養成分なので、食べる直前に調理するのがコツです。

