

高血圧予防食のレシピ

白菜と鮭のクリーム煮

☆材料☆(2人分)

- ・鮭 2切れ
- ・白菜 2枚
- ・人参 1/2個
- ・水 200cc
- ・固形コンソメ 1個
- ・牛乳 200cc
- ・片栗粉 大さじ1



☆作り方☆

- ①鮭は、骨を除いて4等分に切る。白菜はざく切り、人参はいちょう切りにする。
- ②鍋に水と固形コンソメをいれて沸かし、白菜・鮭・人参をいれて、弱火で10分ほど煮る。
- ③②に牛乳をいれてひと煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、器に盛る。

一口メモ

中国では昔から、からだを温める食材として、白菜を利用しています。特に冬は、風邪の予防薬として、白菜の芯を煮込んだ汁をお茶代わりにしています。白菜は、風邪予防に有効ですが、高血圧の人にもおすすめの野菜です。白菜に含まれるビタミンCは血管を若々しく柔軟にし、カリウムは血圧を上昇させる原因のひとつであるナトリウムを体外へ排出してくれます。ビタミンCとカリウムはどちらも水に溶け出しちゃうので、煮汁ごと食べるスープや鍋物にして、たくさんいただきましょう！！

