

高血圧予防食レシピ



ほうれん草と柿の白和え

□材料(四人分)

| | |
|--------|------|
| 絹ごし豆腐 | 1丁 |
| ほうれん草 | 1束 |
| 柿 | 1個 |
| 白ごま | 50g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| みそ | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |



□作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包み、おもしろをして一時間くらいおき、よく水きりをする。柿はいちょう切りにする。
- ②ほうれん草はよく洗い、3cmくらいの長さに切って葉と軸に分ける。沸騰した湯に塩少々を入れ、軸から先に加えて固めに茹でる。冷水にとり、水気を絞る。
- ③ごまを軽く炒ってすり鉢でよくつぶす。
- ④③に豆腐をちぎって入れ、なめらかになるまですりつぶす。砂糖、みそ、塩を順に加えて軽く合わせる。
- ⑤②のほうれん草に薄口しょうゆをからめて水気をもう一度絞り、柿と一緒に④に加えてよくあえる。



柿の栄養と言えばビタミンCが豊富に含まれていることです。大きめの柿なら1個食べるだけでほぼ1日分のビタミンCの必要量を摂取することが出来ると言われています。またほかの果物には比較的少ないビタミンAも多く含まれていると言われています。

