

# 高血圧予防食レシピ

5月

## なすとさやいんげん、車麩の煮物

### □材料(四人分)

なす	2個
さやいんげん	40g
焼き麩(車麩)	1個
しょうが(すりおろし)	1/2片
揚げ油	適量
だし汁	3/4カップ



### □作り方

- ①車麩は水でもどして水気を絞り、4等分に切る。
- ②なすはへたを切って縦半分に切り、格子状に切り込みを入れ、長さを半分に切る。
- ③いんげんはへたを切って半分に切る。
- ④180度に熱した揚げ油で、②③をさっと色よく揚げ、熱湯をかけて油抜きをする。
- ⑤鍋に☆を合わせて煮立て、①と④を入れ、落とし蓋をして沸騰後、弱火で15分位煮る。  
器に盛りつけ、しょうがを添える。

### さやいんげんの栄養成分

カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的だといわれています。

βカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれていて、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。