

高血圧改善レシピ

## 新じゃがいものガレットピザ

1人分

387kcal

### 材料/2人分

新じゃがいも 250g 片栗粉大さじ1 オリーブオイル大さじ1 塩・こしょう少々 炒め油小さじ1/2  
ソースA(豚ひき肉 100g トマト 100g 玉ねぎ 50g(1/4ヶ) ケチャップ大さじ1 ソース大さじ1)  
とろけるチーズ(今回はチェダーチーズ使用)30g パセリ少々

### 作り方

- ① ソース A: フライパンでひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、1cmの角切りにしたトマトを入れて炒め、ケチャップとソースで味付けをする。
- ② ジャがいもは皮をむき、スライスしたものを、細切りにし、ボウルに入れて片栗粉、オリーブオイル、塩・こしょうをして混ぜ合わせ、油をひいたフライパンに丸く形を整えながら入れて軽く押しつけながら両面をきつね色になるまで焼く。
- ③ ②をフライパンにのせたまま①のソース、とろけるチーズの順にのせ、ふたをしてチーズが溶けたらパセリを上からかけて出来上がり!

今回使用した、旬の食材である「**新じゃがいも**」は、5月頃から6月、7月と出回ってきます。

じゃがいもには、ビタミンCやB1、そして**カリウム**が多く含まれています!

**高血圧を改善します!**

食塩として摂取される**ナトリウム**は、摂り過ぎにより**高血圧**を招きます。

今回使用したじゃがいもに多く含まれている**カリウム**は、

カリウム

**ナトリウム**の排出を促すため、高血圧の予防や改善につながります。

カリウムは茹でると損失しやすくなるのですが、いも類や豆類、根菜類や生野菜、果物は調理による損失は少ないです。

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中!!