

高血圧予防レシピ

# 鶏肉とスッキーニのさっぱり梅しそ炒め

1人分  
231kcal

## 材料/2人分

- ・スッキーニ 1本(250g)
- ・鶏もも肉 200g
- ・梅干し 1~2ヶ(15g)
- ・大葉 10枚(6g)
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 適量
- ・きざみのり 1g

## 作り方

- ① 鶏もも肉は、一口大に切り、両面塩・こしょうをし10分程置き、水分が出たらキッチンペーパーで押さえる。
- ② 熱する前のフライパンにごま油をひき、皮を下にして弱めの中火で肉をフライ返しなどで押しつけながら皮がパリパリになり、全体の8割程度火が通るまで焼き、裏返して中まで火を通す。
- ③ ②でフライパンに残った油を軽く拭き取り、厚さ1cmに切ったスッキーニを入れて焼き、両面焼き色が付いたら、種を取り、刻んで叩いた梅干しと、千切りにした大葉を入れて、軽く炒め合わせる。(味付けは梅干しの塩分のみ)
- ④ ③を器に盛り、上からきざみのりをかけたら出来上がり!

**スッキーニは、6~8月が旬です。**

スッキーニは、ペポかぼちゃの仲間です。

**血圧を下げる働きがあります!**

スッキーニは、**カリウム**が多いと言われているトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜の**1.5倍のカリウム**を含みます。

[カリウム量/100g中]

スッキーニ	なす	トマト	きゅうり
			
320 mg	220 mg	210 mg	200 mg

**カリウム**には、**ナトリウム(塩分)**を排泄する働きがあり、**高血圧予防**に効果があります。

**カリウム**:**ナトリウム(塩分)**=**1:2**

カリウム1に対し、**ナトリウム2以下**の摂取比率にすると効果的です。

スッキーニは、**カロテン**が多いので**油と一緒に料理することで、吸収率が上がります!**



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.htm> にて過去のレシピも公開中!!