

高血圧予防レシピ



# 里いもと鶏肉とほうれん草のクリーム煮

1人分  
408kcal

## 材料/2人分

- ・里いも 150g
- ・鶏肉 200g
- ・玉ねぎ 100g
- ・ほうれん草 80g
- ・バター 5g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 250cc
- ・味噌 小さじ1/2
- ・塩 2つまみ
- ・こしょう 少々
- ・ブラックペッパー 適量

## 作り方

- ①フライパンに、一口大に切った鶏肉を皮目の方から入れ、中火で両面焼き、取り出す。
- ②ほうれん草は、茹でて4cm程の長さに切る。
- ③里いもを洗い、両端を切り落とす。水気を残したまま、ふんわりとラップで包み4~5分レンジで加熱。竹串をさし、中が柔らかくなったら、熱いうちに皮をおき、一口大に切る。
- ④①のフライパンにバターをひき、薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④に牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、鶏肉、里いも、ほうれん草を入れ、味噌・塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り、上からブラックペッパーをかけたら出来上がり！

里いもは、

10月~12月が旬です。

高血圧を予防する！  
“カリウム”

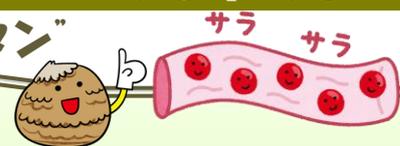
いも類の中で“カリウム”を多く含みます。  
カリウムを十分に摂ると、ナトリウムの排泄を促すので、**血圧を下げる**効果があります。

1(カリウム) : 2以下(ナトリウム)

カリウム1に対してナトリウム2以下の比率で摂取すると、**血圧降下の期待**が出来ます！

コレステロールを下げる！

“ガラクタン”



里いものぬめり成分の“ガラクタン”は、水溶性の食物繊維の一種で、**血中コレステロールを減少**させる働きがあります。また、**血圧を下げる効果**もあります。

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！！