



食生活改善推進員さんがつくった健康レシピ④



☆白い麻婆豆腐☆ (4人分)

牛乳	300ml
絹豆腐	1/2丁 (150g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ	1/2本
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	小さじ1/2
中華だし	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
白いりごま	小さじ1
ラー油	適量

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切っておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎとおろししょうがを炒める。香りが出たらひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、酒、塩、こしょうを加えて炒める。
- ④ 牛乳、中華だし、豆腐を入れて5分ほど煮る。
- ⑤ 片栗粉を大さじ2の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、白いりごまと、お好みでラー油をたらす。

牛乳のコクで薄味でもおいしく食べられます♪



☆わかめと野菜の中華和え☆
(4人分)

乾燥わかめ	5g	
トマト	2個	
きゅうり	2本	
A	酢	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2

作り方

- ① 乾燥わかめをカップ1の水に3分ほどつけてもどし、軽くしぼる。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ きゅうりは乱切りにする。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②、③を加えて和える。

わかめはカリウムたっぷり！

余分な塩分を排出して、血圧を下げてくれま

ほたっといいいんばい



☆トマトのクラッシュゼリー☆
(4人分)

ミニトマト	120g(8個)
砂糖	大さじ1
レモン果汁	10g
アガー	20g
リンゴジュース	400ml

作り方

- ① ミニトマトの皮を湯むきして、砂糖とレモン果汁を絡める。
- ② 分量の半分のリンゴジュースにアガーをふるい入れて、泡立て器でゆっくり混ぜる。
- ③ 中火にかけて沸騰したら火を止めて、残りのジュースを入れて混ぜる。
- ④ とろみが付いてきたら①を入れてさっと混ぜる。
- ⑤ ④をバットに移して、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったらフォークで砕いて、盛り付ける。

トマトはカリウムのほかGABAやリコピンが豊富！

血管の緊張を和らげ、血管をしなやかにして血圧を下げてくれます。



※1人分の栄養価※	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
白い麻婆豆腐	208kcal	10.0g	15.1g	1.3g
わかめと野菜の中華和え	78kcal	1.7g	4.2g	0.7g
トマトのクラッシュゼリー	81kcal	0.5g	0.1g	0g
ごはん(100g)	156kcal	2.5g	0.3g	0g