

塩分ひかえめレシピ ～高血圧の方におすすめ～

厳しい残暑が続いていますが、体調を崩されてはいませんか？ 食欲がなく、つい麺類だけで済ませたい時もあると思いますが、塩分の過剰摂取が心配です。今回は、トマトの酸味を利用した、塩分ひかえめの麺料理をご紹介します。食欲増進の効果も得られますので、ぜひお試しください。

トマトそうめん



主食

1人分	
エネルギー	419kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	9.6g
炭水化物	63.9g
塩分	2.1g

Point

※トマトジュースは**食塩無添加のもの**を選んでください。
このレシピの塩分は汁も含めて**2.1g**となります。汁を全て飲みきっても、ちょうど1食分の塩分量で収まり、塩分過剰摂取にはなりません。
また、トマトに含まれる酸味(クエン酸など)は、胃酸の分泌を促して蛋白質の消化を助け、さらに**食欲増進、疲労回復効果**も得られます。夏バテして食欲が落ちている時にもおすすめです。

材料 (1人分)

- *ひやむぎ(茹)……………200g
(乾麺で80g)
- *鶏もも肉……………40g
- *なす……………20g
- *ししとう……………5g
- *トマト……………50g
- *オリーブ油……………3g
- *トマトジュース
(食塩無添加)……………100ml
- *めんつゆ(ストレート)……………50ml
- *水……………40ml
- *酢……………10ml
- *こしょう……………少々

A

作り方

1. 鶏肉は一口大に、なすは輪切りに、トマトは湯むきして1cm角にそれぞれ切っておく。ししとうは種をとって縦に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉、なす、ししとうを炒める。火が通ったら、材料のAとカットしたトマトを加えて煮る。お好みでこしょうを加える。
3. 茹でたそうめんの水気を切り、器に盛る。
4. 3に2をかけて盛り付ける。

