

5・6月

高血圧予防レシピ

カロリー

556 Kcal

塩分

1.8 g

menu

アジのつみれ焼き

ごはん (150g)

三つ葉としいたけの
お吸い物

長芋とピーマンの
バターしょうゆ炒め

コールスローサラダ



高血圧は脳卒中や心筋梗塞などの様々な病気の原因となります。高血圧の予防には減塩が基本となります。

<減塩調理のコツ>

- ①汁物は汁を減らして具たくさんに
- ②しそやみょうが、ハーブなどで味に変化をつける。
- ③酢や柑橘類で酸味を効かせる。
- ④かつお節や干しいたけなどの旨味を効かす。

