

4・5月

# 高血圧予防レシピ

カロリー

550 kcal

塩分

1.5g

## menu

カオマンガイ

セロリとトマトの  
コンソメスープ

ベーコンとエリンギの  
ドレッシングサラダ

筍と三つ葉のお浸し



高血圧は脳卒中や心筋梗塞など、様々な病気の原因となります。高血圧の予防の基本は減塩です。

### <減塩調理のコツ>

- ① 汁物は汁を減らして具をたっぷりに。
- ② 三つ葉、ネギなどの香味野菜で味にアクセントをつける。
- ③ 酢や柑橘類で酸味をつける。
- ④ 味が濃く、栄養素たっぷりの旬の野菜を使う。

