

2・3月

寒さが続く時期に 高血圧予防レシピ！

カロリー

577kcal

塩分

1.3g

menu

牛肉とレンコンの
ハニーマスタードソテー

ガーリックベーコンの
大根煮込み

玉葱のケチャップ炒め

もやしのバター蒸し



寒くなると血管が収縮するため血圧が高くなります。また、高血圧は脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。そんな寒い時期こそ減塩により注意しましょう！！

〈減塩調理のコツ〉

- ①焼き目をつけて香ばしさをアップさせる。
- ②スパイス（黒こしょう、マスタード、にんにく など）で味にアクセントをつける。
- ③カリウムの豊富な食材（レンコン、もやし など）を取り入れる。

