

## レシピ9:小松菜の胡麻和え

高血圧対策

小松菜はカリウムを豊富に含み、体の中のナトリウムを体外に出すことで高血圧予防に効果的です。胡麻にはビタミンE やセサミンが含まれており、悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)の上昇を抑えてくれます。



## 【材料】1人前

小松菜……………50g  
 人参……………10g  
 すりごま……………5g  
 しょうゆ……………1.5g  
 みりん……………1g  
 砂糖……………1g  
 だし汁……………5ml(小さじ1)

## 【作り方】

- 1.小松菜を茹でていきます
- 2.食べやすい大きさに切っていきます
- 3.人参を千切りにします
- 4.人参をさっと茹でていきます
- 5.だし汁にすりごま、調味料を加えます
- 6.小松菜・人参に和えタレを和えていきます

## 栄養量

- 熱量:39kcal
- たんぱく質:1.6g
- 脂質:2.1g
- 塩分:0.2g