



麻婆ほうれん草



野菜を多めにすることで、ボリュームがあってもエネルギー (kcal) を抑えることができます。

野菜に多く含まれる「カリウム」という栄養素は、血圧を下げる効果が高いといわれています。



■ マーボーほうれん草



<材料 4人分>

豚ひき肉	200g
ほうれん草	240g
油	小 1/2 (2g)
にんにく	4g
しょうが	8g
長ネギ	20g
中華の素(練りタイプ)	小 1 弱 (4g)
トウバンジャン	小 2/3 (4g)
テンメンジャン	小 1.5 (8g)
味噌	小 1.5 (8g)
酒	小 2 (10g)
片栗粉	小 4 (12g)
水	小 4 (20g)

1人分：約 150kcal

- ① ほうれん草は、3cm 程度の長さに切る。にんにく、しょうが、長ネギは、みじん切りにする。調味料をあわせておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、長ネギを加え、香りがたったら、ひき肉を入れ、炒める。
※ここで出た脂は、キッチンペーパーでふき取って、カロリーダウンさせます！！
- ③ ほうれん草を加え、火が通ったら調味料と水を適量加える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

●ワンポイント●

麻婆豆腐では、野菜があまり取れないので、豆腐のかわりにほうれん草を入れました。
調味料も手作りすると、塩分の調整が可能です。

●カリウムってご存知ですか？●

「カリウム」は、野菜や果物に多く含まれる栄養素の1つです。

ナトリウム(食塩)の尿中排泄を促す働きがあることから、高血圧予防のために積極的に摂取したい栄養素といえます。

1日目標量は、15歳以上の男性で3,000 mg/日以上、女性で2,600 mg/日以上とされています。水溶性の栄養素のため、ゆでたり、水にさらすと減っていきます。

また、腎臓機能が悪化している方は、積極的に摂取は避けるべきとされています。