



減塩&カリウムUPのやはたいものニョッキ



- やはたいものニョッキ
ワインビーフのミートソース
- カラフル野菜のマリネ

レシピを紹介します。
高血圧予防の食事のコツ
は「**減塩**」と「**カリウム多め**」
の2点です♪

- やはたいものニョッキ
ワインビーフのミートソース
- <材料 4人分>

やはたいも	200g
地粉	2カップ弱 (200g)
食塩	4つまみ
オリーブオイル	小さじ1(4g)
ワインビーフひき肉	200g
赤坂とまと(冷凍)	200g
玉ねぎ	200g
コンソメ(顆粒)	小さじ1(3g)
ケチャップ	大さじ4(60g)
食塩	4つまみ(0.8g)
こしょう	適量

<ソース作り>

- ① 赤坂とまとは、ぬるま湯で洗いながら、手で皮をむく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、ひき肉を炒め、玉ねぎも加えて、さらに炒める。
- ③ とまと、コンソメ、ケチャップを加え、煮込む。
- ④ 塩こしょうで味を調える。

<生地づくり>

- ① やはたいもは、皮つきのままきれいに洗い、蒸して、皮をむく。
- ② ①をつぶし、地粉、食塩を合わせ、ひとかたまりにする。
- ③ 手にオリーブ油を塗り、直径3cm程度の棒状にし、7mm程度の厚さに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、ニョッキを入れて、浮いてきたら、取り上げる。

- カラフル野菜のマリネ

<材料 4人分>

大根	120g
きゅうり	2/3本
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
酢	大2(30g)
砂糖	小2(6g)
食塩	2つまみ(0.4g)
こしょう	少々

- ① 大根、きゅうりをスティック状に切る。パプリカも同じくらいの太さに切る。
- ② 調味料をチャック式袋に入れ、野菜を加え、もみこんで味をなじませる。

●ワンポイント●

食塩が少なくても、さっぱりとした味付けで
おいしくいただけます。
普段の食塩、使いすぎてはいませんか？

1人あたりの栄養価

献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	食塩相当量 g
ニョッキ	222	5.3	2.0	370	0.2
ミートソース	166	11.0	7.8	448	1.1
マリネ	27	0.5	0.0	127	0.1