

血圧が気になる方へ

# ニラだれ 冷ややっこ

管理栄養士のレシピ No.100



ニラに含まれるアリシンという成分は血栓を防ぐ働きがあり、血液の流れを正常にします。ミネラルの豊富なわかめもプラスして、より血圧の上昇を防ぎます。

ピリ辛で暑い夏にぴったりの1品です。

また、ニラと豆腐と一緒に食べると腸内環境を改善する効果もあります。



1人分 エネルギー：64kcal（絹ごし豆腐：55kcal）  
塩分：0.4g  
調理時間 5分

## 材料（2人分）

木綿豆腐（又は絹ごし）	100g
ニラ 2～3本	30g
乾燥わかめ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
ラー油	小さじ1/4

## 作り方

- ① ニラを細かく刻み、鶏がらスープの素を混ぜておく
- ② 乾燥わかめは水で戻しておく
- ③ 鶏ガラスープの素が溶けてニラがしんなりしたら、しっかり水切りしたわかめとごま油・ラー油を加え、よく混ぜる
- ④ 切った豆腐にニラだれをのせる