

血圧が気になる方へ

ほうれん草の 豆腐あんかけ



管理栄養士のレシピ No.94



ほうれん草はカリウムを豊富に含む食材です。カリウムは体内のナトリウムを体外に排出し血圧上昇を抑制する作用を持っています。塩分控えめで、普段のおかずになにか1品足したいと思ったとき気軽に作れる1品です。

1人分 エネルギー170kcal 塩分0.5g
調理時間 15分

材料(2人分)

ほうれん草	…1束
木綿豆腐	…1/2丁
ごま油	…大さじ1
サラダ油	…大さじ1
水	…100ml
酒	…小さじ2
食塩	…少々
★水	…小さじ1
★片栗粉	…小さじ2

作り方

- ①ほうれん草を水洗いし4cm幅に切り葉と茎で分ける。
- ②フライパンにごま油をいれ火にかける。ほうれん草の茎を炒める。しんなりしてきたら葉をいれ食塩を少々加えてさっと炒める。炒めたら皿に盛る。
- ③フライパンにサラダ油を加え火にかける。豆腐を入れつぶしながら炒める。水、酒を加えて炒め、★を混ぜたものを加える。
- ④③を②に盛ったら完成。