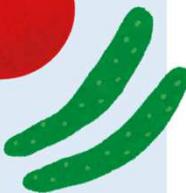


血圧が気になる方へ



夏野菜の ツナしそ和え



管理栄養士のレシピ No.88

夏が旬のキュウリはカリウムが豊富で、体内の余分な塩分を出してくれるので血圧が高めのかたにおススメの食材です。ツナのうまみとごま・しその風味を活かし、お酢でさっぱりといただきます。酸味があるので、食欲のないときにもおすすめです。



1人分 エネルギー144kcal 塩分0.4g 調理時間 10分

材料（2人分）

キュウリ	1本
トマト	1個
ツナ	1缶
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
いりごま	小さじ1/2
しその葉	2枚

作り方

- ①キュウリとトマトは乱切りにし、キュウリはレンジで600wで2分ほど加熱し、冷まして水気をしぼる。
- ②①とツナ、ごま、しそと調味料をすべて加えて和える。
- ③味がなじんだらできあがり。