

高血圧の方へオススメ！～副菜編～

2022年9月発行
江藤病院 栄養部

じゃがいものバター炒め



(材料)		(1人当たり)	
じゃがいも (皮むき)	90g (1/3 枚)	カロリー	98kcal
アスパラガス	20g	塩分	0.5g
濃口醤油	15g (大さじ1)	たんぱく質	2.1g
みりん	10g	脂質	4.2g
有塩バター	10g	炭水化物	16.2g



作り方

1. ジャがいもの皮をむき、アスパラガスと

ともに食べやすい大きさに切る



2. 電子レンジで加熱したじゃがいもと

アスパラガスをバターを溶かした

フライパンで炒める



3. バターが全体に絡んだら、

醤油とみりんを加える



4. さっくり混ぜ合わせて、

お皿に盛りつけて完成！



ポイント：カリウムを含む食材を摂ろう！

カリウムはナトリウムを体外に排出する役割があるため、血圧を正常に保つ効果があり、じゃがいもにも多くのカリウムが含まれています。その他、バナナなどの果物や納豆、じゃがいも以外のいも類にも豊富に含まれているため、積極的に摂取しましょう。

*ただし、いも類は糖質が多いので食べ過ぎには気を付けましょう！

次はデザート編

