

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.2

高血圧の予防に役立つ! 「DASH食」で脱メタボ

1人分 404kcal
塩分 1.8g

ささみと夏野菜のガーリック炒め

とうがらしのピリッとした辛みとにんにくの香りが食欲を刺激する、ヘルシーな炒めものです。良質なたんぱく質とビタミンが豊富で、夏バテ予防にも効果的。

材料 (2人分)

鶏ささみ	2枚
パプリカ	1/2個
さやいんげん	5本
かぼちゃ	80g
にんにく	1片
とうがらし(輪切り)	少々
A	
オリーブオイル	小さじ2
塩	2つまみ
B	
白ワイン	大さじ1
水	大さじ2
小麦粉	適量
塩、こしょう	適量
ミックスリーフ	適宜
雑穀米	茶碗2杯分(320g)

作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れてよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。



少量の油を先にまぶして蒸し炒めすることで、最小限の油で上手に炒められます。

料理制作 / 大島 菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 / 吉田 篤史 スタyling / 久保田 朋子



「DASH食」とは? (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

アメリカで成果を上げている高血圧の食事療法です。野菜や果物、海藻などがたっぷりのメニューに、魚や鶏肉をプラスするのがポイント。血圧調整作用のあるカリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維と、血管を健康に保つたんぱく質をしっかりと、飽和脂肪酸やコレステロールが多い食品は控えめに。減塩を組み合わせるとより効果的です。



管理栄養士からのアドバイス



保健指導専門役
管理栄養士 近藤 要子

今回はDASH食の献立です。血圧が高めの方だけでなく、腹囲が気になる方にもおすすめの食材・調理法で、主食を伴った主菜です。

鶏ささみはそぎ切り、野菜はひと口大やスライスし、火のとおりが均一となるよう切り方を工夫します。炒める際、若干の水とワインを加えて蒸し炒めすることにより、短時間でフライパンひとつで仕上げられる一品となっています。

淡泊で主菜としてはボリューム感に欠ける鶏ささみを、緑黄色野菜が質・量ともにサポートし、さらにオリーブオイル、にんにくの使用により、ビタミン類の吸収がいっそう効果的になります。雑穀米が苦手であれば、全粒粉など精製度の少ない小麦粉を使ったパンでもよいでしょう。

高血圧予防対策を本誌P7でご紹介しています。ぜひご覧ください!