



白菜と厚揚げの酒粕煮



●材料～2人分～

白菜	1/8 本
厚揚げ	2 個
人参	60 g
粉末和風だし	2 g
水	200m l
酒粕	60 g
お湯	60m l
白味噌	大さじ1
薄口醤油	小さじ1

* 酒粕の量はお好みで調節して下さい

●作り方

1. 白菜は5 cm程に切る。
2. 人参はいちょう切りにする。
3. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1 口大に切る。
4. 鍋に粉末和風だし、水を入れ、更に白菜、人参、厚揚げの順に入れる。
5. 蓋をして中火にかけ野菜がしんなりするまで7～8分煮る。
6. お湯で酒粕を溶き、鍋に加える。
7. 一煮立ちしたら、弱火にして白味噌を溶き入れる。
8. 薄口醤油を入れて3～4分煮る。
9. 器に盛り付けて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	229 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	8.8 g
炭水化物	19.2 g
塩分	1.5 g

* アルコールが苦手な方は、酒粕を加えたあとによく煮立たせてアルコールをしっかりと飛ばしてください。

【カリウム 545 g m】

●高血圧対策レシピのポイント

酒粕には血圧の上昇を抑制するペプチドが含まれています。この酒粕由来ペプチドには、1～2か月にわたって緩やかに血圧を低下させる働きがあります。白味噌は淡色味噌や赤味噌に比べて塩分が少なく、味噌汁の味噌を白味噌に変えるだけでも減塩できます。ただし使い過ぎれば減塩している“つもり”になってしまいます！使う量に注意してください。また、野菜や大豆製品に多く含まれるカリウムには体内の余分な塩分を排泄する働きがあり、血圧の上昇を予防します。