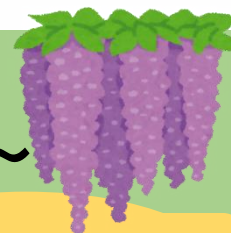


人参とピーナッツのスイートサラダ



5月のテーマ 高血圧予防～減塩・カリウム摂取～



減塩ポイント
香辛料等を活用する！

＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ はちみつとナッツの**コク**で減塩をしながらおいしく食べられます！
- ＊ **黒コショウ**を使うことでアクセントになり、塩分の少なさを感じさせません。
- ＊ 人参もピーナッツも**血圧を下げる効果**がある**カリウム**や**食物繊維**を豊富に含んでいます。

～カリウムの働きと多く含まれている食べ物～

働き：摂りすぎると血圧上昇につながる Na(ナトリウム)を体の外に出しやすくする。

人参・ナッツ以外にカリウムが多く含まれている食べ物

ほうれん草

かぼちゃ

わかめ

バナナ

サツマイモ

など

※腎臓の働きが悪いと言われている方はカリウムの摂りすぎには注意が必要です。

人参とピーナッツのスイートサラダ

1人分栄養価： エネルギー 86kcal たんぱく質 2.4g 脂質 5.1g 炭水化物 8.9g 食塩相当量 0.1g

材料：2人分

人参	小1本(100g)
無塩ピーナッツ	15g
マヨネーズ	小さじ1
はちみつ	小さじ1
黒こしょう	少々
サニーレタス	10g

作り方：

- ① 人参はスライサーなどで太めの千切りにする。
ピーナッツは粗く刻む
サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、洗ってから水けをふいておく。
- ② ボウルにマヨネーズ、はちみつ、黒こしょう、刻んだピーナッツを入れてよく混ぜ、人参を加えてあえる。
- ③ 器にサニーレタスをしき、②を盛り付ける。

