



美味しく減塩！里芋と手羽先の煮物

血圧は夏よりも冬に高くなりやすいことをご存知でしょうか。寒さで血管が収縮することや、鍋物など塩分の多い食事が増えることなどが原因だと考えられています。今回は、塩分を抑えた煮物をご紹介します。手羽先だけに下味を付けることで味にメリハリが付き、他の食材が薄味でも美味しくいただくことができます。また生姜などの香味野菜は味付けのアクセントとなり、減塩でも食事を楽しむことができます。



【材料（2人前）】

• 手羽先	4個	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
• 里芋	小4個	
• 白ネギ	1/3本	
• 油	大さじ1	
• 水	2カップ	
B	生姜の薄切り	3～4枚
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

（1人分）エネルギー 220kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ① 手羽先に A をふりかけ、30分置く。
- ② 里芋は皮をむいて塩（分量外）をふり、水で洗いぬめりをとる。
- ③ 白ねぎは3cmに切る。
- ④ 鍋に油をひき、①を並べ、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ②、③を加えてさっと炒める。
- ⑥ 水を加えて15分煮る。
- ⑦ Bを加えてさらに15分煮る。