

生秋刀魚と緑黄色野菜、雑穀のマリネ

材料（4人分）

麦…80g

水…適量

水…1カップ

ピーマン…1個

パプリカ…1個

中玉トマト…2個

タマネギ…1/2個

サンマ（生）…2尾

塩…少々

こしょう…少々

レモンの搾り汁…1個分

A：小さじ2
B：Aの残り

オリーブ油…Bと同量

バジル…6枚



作り方

1. 麦は洗って3時間以上水に漬けておき、ザルで水気を切る。
水とともに圧力鍋へ入れ、沸騰してから1分ほど加熱し、あら熱をとってザルにあげておく。
2. ピーマンとパプリカは細切りにする。中玉トマトはくし形に切る。タマネギは薄切りにする。
3. サンマは頭を落とし、腹へお尻の部分まで切り込みを入れ、

- 押し出すように内臓を取る。3枚におろして中骨を骨抜きで取り、塩・こしょうしてレモンの搾り汁をかけておく。
4. ドレッシングを作る。レモンの搾り汁とオリーブ油を混ぜ、ちぎったバジルを入れる。
5. サンマの皮をはぎ、2cmのそぎ切りにする。サンマと1の麦、2の野菜を4に入れて混ぜ、盛りつける。

豊富なカリウムで血圧降下に期待！

野菜の中でもカリウム豊富なタマネギとトマト。同じく豊富なサンマを加えて含有量もアップ！ 血圧降下が期待できます。また、β-カロテンには活性酸素を除去する働きがあるだけでなく、一価不飽和脂肪酸とともに悪玉コレステロールを減らして、動脈硬化の予防にも。ほかにも食物繊維やビタミンDなど、メタボ予防に効果的な栄養素をバランスよく含んでいます。

1人分のデータ

カリウム 270mg

β-カロテン 459μg

一価不飽和脂肪酸 12g

340kcal