



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子

昆布のカリウムやマグネシウムが  
血圧をコントロール。



しゃげ

# ハクサイと鮭の 昆布だし煮



昆布に豊富に含まれているカリウムやマグネシウムは血圧をコントロールする役目があります。しかもだし汁に溶け込むので、鍋にしてだし汁ごと味わえば、効果的に栄養を取ることができます。そのためにはユズなどの香りのものを有効に使い、調味料をなるべく使わずに味付けしましょう。良質なタンパク源である鮭を入れて、血管の強化を図れば、さらに降圧作用が高まります。



1人分  
**169**  
kcal

### ●材料(4人分)

ハクサイ……………800g  
生鮭……………4切れ  
マイタケ……………1パック  
ユズ(輪切り)……………4枚  
だし昆布……………10cm4枚  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
④ うす口しょうゆ……………大さじ2  
水……………400cc

### ●作り方

- 1 昆布はふきんでさっと拭き、水につける。
- 2 ハクサイは芯と葉にわけて、それぞれざく切りにする。
- 3 鮭は一口大に切り、マイタケは小房にわけ、輪切りにしてあるユズは半分に切る。
- 4 鍋に1の昆布を敷き、2のハクサイと3の鮭・マイタケ・ユズを入れる。
- 5 1の昆布だしに調味料④を入れて混ぜ、鍋に注ぐ。
- 6 フタをして火にかける。
- 7 ハクサイに火が通ったらできあがり。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)