

# ナトリウムを体外へ排出するためのミネラル “カリウム”をとろう！

カリウムは、肉・魚・納豆・豆類・野菜・きのこ・果物に多く含まれています。

1日の目標量

男性 2,500mg

女性 2,000mg

旬の食材を使って  
食事を楽しく！

今月は **ほうれん草** と **エリンギ**

電子レンジで作る、  
ほうれん草のサラダ！



エネルギー

168kcal

カリウム

498mg

食塩相当量

0.8g

豚ヒレは、カリウムがとても  
多いお肉です！

エネルギー

414kcal

カリウム

1,035mg

食塩相当量

1.2g

## マグロとほうれん草のサラダ



●材料：1人分

- ほうれん草……………50g
- マグロの刺身……………50g  
(5切れ)

調味料

- 酢……………大さじ1
- マヨネーズ……………小さじ1
- からし……………小さじ1/2
- 塩……………0.5g

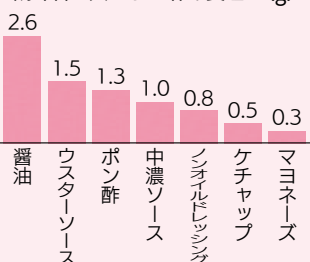
●作り方

- ①ほうれん草を水で洗い、ラップに包み、電子レンジ600wで2分間かける。ラップをはずし、2～3分間水に浸け、水気をきり、3cm幅に切る。
- ②マグロの刺身は、皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ600wで1分間かける。粗熱がとれたら、ラップをとり、酢をかけ、箸でほぐす。
- ③マヨネーズ、からし、塩を混ぜておき、①と②を一緒に和えて出来上がり。

調味料も上手に活用！  
高カロリーのマヨネーズは、意外にも低塩分です。低カロリーの酢と混ぜてサラダのドレッシングに  
おすすめですよ！



調味料 大さじ1杯の食塩量 (g)



## 豚ヒレソテーのエリンギ添え



●材料：2人分

- 豚ヒレ肉……………200g  
(ヒレカツ用スライス4切れ)
- エリンギ……………140g (中2本)
- にんにく……………2かけ
- オリーブ油……………大さじ2
- コショウ……………適宜

ソース材料

- 酒……………大さじ2
  - 中濃ソース……………小さじ2
  - ケチャップ……………小さじ4
- エリンギ味付け
- マヨネーズ、醤油……………各小さじ1

●作り方

- ①豚ヒレ肉に、コショウを振る。
- ②エリンギは6等分に切る。にんにくは、皮をむき、包丁で軽くつぶす。
- ③フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ、1～2分後①を入れ、両面、側面が白く色が変わる程度に肉全体を焼く。
- ④③のフライパンに、肉をよけて、②のエリンギを入れ、フライパンに蓋をして中火で2分間焼き、裏返してさらに2分間焼く。
- ⑤④のヒレ肉を皿に盛り付け、エリンギは小皿にとり、マヨネーズ・醤油をかけて味をつけ、肉と同じ皿に盛り付ける。
- ⑥肉を取り出したフライパンに、酒・中濃ソース・ケチャップを入れて混ぜ、余熱で煮詰め、肉にかけて出来上がり。

