

健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江（料理家・管理栄養士） 撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか

血圧数値の
改善に

カレー粉とレモンのコンビネーションで
食塩控えめの“物足りなさ”をカバー

1人分

エネルギー 497kcal
食塩相当量 1.0g

チキンソテー セロリのカレーマリネのせ

材料(2人分)

鶏もも肉 …… 小2枚 (400g)
こしょう …… 少々
セロリ …… 1本 (100g)
砂糖 …… 小さじ 1/2
サラダ油 …… 小さじ 1
A オリーブ油 …… 大さじ 1
レモン汁 …… 小さじ 2
塩 …… 小さじ 1/4
カレー粉 …… 小さじ 1/4
ベビーリーフ …… 適量

作り方

- ① 鶏肉は脂身を取り除き、こしょうをふる。
- ② セロリは葉を除き筋を取って斜め薄切りにし、砂糖をまぶして15分ほどおく。
- ③ ②がしんなりしたら水気を絞って、Aで和える。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目から3～4分焼く。焼き目がついたら裏返し、弱火にしてさらに4～5分焼く。鶏肉に火が通ったら器に盛って③のをせ、ベビーリーフを添える。



血圧数値 改善につながる
けんこうPOINT

スパイシーなカレー粉や爽やかな酸味のあるレモン汁を使った味付けにすることで、調理に使う食塩量を減らすことができます。

また、鶏肉の皮を取り除くと、エネルギー量をダウンでき、よりヘルシーに。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。