



# 和 Nagomi Recipe レシピ

## 今回は… 血圧を下げるレシピ

新型コロナウイルス感染症による重症患者数が増加し、医療現場がひっ迫しています。重症患者の中で、特に高齢者や基礎疾患のある方が多いと言われています。今回は、秋から冬にかけて旬の里いもを使って料理してみましょう。里いもは、免疫力をUPさせる効果のある水溶性食物繊維のガラクトンやムチンといった多糖類のほか、降圧効果のあるミネラル、カリウムがいも類の中で最も多く含まれています。



### 生パン粉でサクサク 里いものコロッケ



**ワンポイントアドバイス**  
里いもの皮をむくのはスピード勝負！冷めてくるとむきにくくなってしまうので、揚げこぼしは注意していただきます。

試食人 Nakano

じゃがいもとはまた違う風味と食感が楽しめますよ！



#### エネルギー (1人分)

127.8 kcal

たんぱく質 : 6.9g  
脂質 : 4.3g  
炭水化物 : 14.6g  
糖質 : 12.9g  
ナトリウム : 485.9mg  
カリウム : 392mg  
ビタミンB6 : 0.2mg  
食物繊維 : 1.7g  
食塩相当量 : 0.6g

#### 材料 (8個分)

- ・里いも …… 7~8個程度 (400g程度)
- ・鶏むね肉のひき肉 …… 150g
- ・玉ねぎ …… 1/4個 (60g程度)
- ・しいたけ …… 2枚
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・こしょう …… 小さじ1/4
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・サラダ油 …… 小さじ1
- ・小麦粉 …… 適量 (大さじ4程度)
- ・卵液
- 〔卵 …… 1個  
〔水 …… 大さじ3
- ・生パン粉 …… 5枚切食パン1枚分
- ・揚げ油 …… 適量

#### 一口メモ

鶏むね肉は低カロリーで「良質のたんぱく質」を含む食材。たんぱく質には、血圧の上昇を抑える効果があり、里いもの血圧を下げる働きと相乗効果が見込めます。

### 作り方

調理時間  
約60分

- ① 里いもを洗い、皮にぐるりと切り目を入れます。
- ② 耐熱皿に①の里いもと大さじ1の水を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで約5分加熱します。
- ③ 熱いうちに里いもをふきんで持ちながら、つるんと皮を剥きます。マッシャーでつぶします。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火にかかけます。
- ⑤ 玉ねぎを入れ、透き通ってきたら、鶏ミンチ、しいたけを加えて炒め、色が変わってきたら塩こしょうをふり入れ、しっかりと炒まったら混ぜておいた(A)を回しかけて味を含めます。
- ⑥ ③の里いもに⑤を入れてしっかりと混ぜ、8等分します。
- ⑦ ⑥を小麦粉、卵液、パン粉の順に衣をつけていきます。180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げ、油をしっかり切り切ります。



ふきんで持ちながら熱いうちに皮を剥きます

マッシャーなどでつぶす



### 里いもの栄養と効果・効能

カリウム	ナトリウムを排出する作用	高血圧予防・むくみの解消
▼ 水溶性食物繊維	血中コレステロールの付着防止	コレステロールの低下
ガラクトン	脂肪の体外排出	肥満予防
	免疫力UP・細胞活性化の効果	
	粘膜を潤して細菌の侵入予防	風邪予防
ムチン	便秘解消	
	ムチンは体内に入るとグルクロン酸となる	胃・腸壁の潰瘍予防、肝臓の強化
▼ 不溶性食物繊維		
リグナン	ファイトケミカル(皮付近に含まれるポリフェノールの一種)	
	抗酸化作用	動脈硬化予防
ビタミン B6	美肌美髪効果・神経系疾患の予防	

管理栄養士  
南條 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

