

# 血圧が高めの方におすすめ ＝たことあさりのトマト煮＝



栄養成分（1人分）	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	2.6g
炭水化物	18.9g
食物繊維	2.0g
カルシウム	35mg
鉄分	1.4mg
塩分	1.0g

## 材料（4人分）

ゆでたこ	200g	オリーブオイル	小さじ2
あさり	200g（殻付き）	ローリエ	1枚
酒	大さじ2	こしょう	少々
じゃがいも	小4個（300g）	塩	ひとつまみ（1g）
トマト缶	1/2缶（200g）	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/2個（100g）		

## 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。あさはよく洗い、ゆでたこは一口大に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎを軽く炒めたら、あさりと酒を加え、蓋をして蒸し煮にする。
3. あさが開いたら、別の容器に移し、殻から身ははずす。
4. そのままの鍋にじゃがいも・トマト缶・ローリエを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで蓋をして弱火で煮る。
5. 4にたこ・あさり・こしょう・塩・砂糖を加え、とろみがつくまで煮たら出来上がり。

## 栄養のおはなし

今月は、「タウリン」が多いタコとあさりを使ったトマト煮です。

タウリンは、血圧が上昇する原因となるホルモンの分泌を抑え、血圧が上がるのを防ぐ働きがあります。

タウリンは主に魚介類に多く、特にタコやイカ、カキやホタテなどに多く含まれています。

要注意なのが、タウリンは塩分のとり過ぎによる血圧の上昇は抑えられないので、高血圧の予防や改善には、減塩も忘れずに取り組んでください。