

減る塩

ヘルシーキッチン

～コクのある深い味わい～

牛肉ばら肉の柔らかビール煮込み

材料(4人分)

牛肉ばら肉……………	400g	たまねぎ……………	200g
薄力粉……………	適量	マッシュルーム……………	30g
オリーブオイル…大さじ2		ビール……………	350～500ml
じゃがいも……………	300g	ブイヨン……………	1個
にんにく……………	1かけ	ローリエ……………	2枚
セロリ……………	100g	タイム……………	2枝

作り方

- ①牛肉は3cm幅ぐらいの大きさに切った後、薄力粉をまぶす。
- ②鍋に熱した大さじ1のオリーブオイルでにんにくを炒め、牛肉に焼き目をつける。焼き目をつけた牛肉は、一旦鍋から取り出す。
- ③残りのオリーブオイルを鍋に入れ、スライスしたセロリ、たまねぎ、マッシュルームを炒め、牛肉、ビール、ブイヨン、ローリエ、タイムを加えて15分ぐらい煮込む。その後、じゃがいもを加えて柔らかくなったらできあがり。



1人分
エネルギー
356kcal
塩分0.5g

- 🔦 圧力鍋を使えばお肉が柔らかく、短時間で仕上がりますよ！
- 🔦 黒ビールを使うと香ばしさがプラスされ、違った風味が楽しめます！

ワンポイント減塩

血圧とアルコールの関係

アルコールは、血圧を一時的に下げることがありますが、一般的には長期間飲み続けると血圧を上げ、高血圧症の原因になります。また、日々の飲酒量が多いほど高血圧症になるリスクが高まるとの報告もあります。

アルコールが血圧を上げる理由については、動脈の収縮性が高まるほか、心拍数を速める交感神経の活動、腎臓からマグネシウムやカルシウムが失われる等が考えられています。なお、この血圧の上昇は、アルコール飲料の種類にかかわらず認められます。

さらに、アルコールには、食欲を増進させる効果もあるので、ついつい食べ過ぎ、肥満を介して血圧

が上がることがあります。そこで、アルコールを摂取する時に注意

したいのが、お酒を飲むときの【つまみや酒の肴】です。から揚げ、串かつ、フライドポテト、しめにラーメンやお茶漬け等…飲酒量は多くなくても、【つまみや酒の肴】で塩分やエネルギーを摂り過ぎていることが、血圧を上げる原因になっているかもしれません。

アルコールを摂取するときは、エネルギーが少なく、体内のナトリウム（塩分）を排泄してくれる食物繊維が多く含まれる野菜やきのこ、海藻類がおススメです！

