おいしい、ヘルシー、からだうれしい

わこうの減塩・減糖レシピ

3月

うどと人参のきんぴら

からだうれしい わこうの食育

©和光市

うどの苦味成分は抗酸化作用があり、活性酸素が原因となる老化などを抑制する作用があると言われてます。

副菜のレシピ からだうれしい

材料：２人分

うど・・・・・・・・・・・１本(150ｇ)
人参・・・・・・・・・・1/3本(50ｇ)
A しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
A みりん・・・・・・・・・大さじ1/2
A 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
白いりごま・・・・・・・大さじ1/2
油・・・・・・・・・・・・・小さじ1

©和光市

ちょこっとプラス 120g めざせ！やさい1日360g

食卓にあと一品欲しい時にあると便利なきんぴらで野菜をプラスしましょう！

【１人分あたり】
エネルギー：71kcal　たんぱく質：1.6g
脂　　質：3.3g　糖　　質：7.0g
食塩相当量：0.7g　野菜摂取量：100g

【作り方】

① うどは皮の周りのあくが強いため、皮は厚めにむく。うどと人参はせん切りにする。うどは酢水(分量外)に５分程度さらし、水気を切る。

② フライパンに油を熱し、人参を炒める。火が通ったらうどを加え、うどが透明になるまでさらに炒める。

③ ②にＡの調味料を加えて炒め合わせ、白いりごまを加えて混ぜる。

メモ

●レシピのワンポイント
うどの食感が引き立ち、ごぼうのきんぴらとはまた違ったおいしさがあります。うどは長時間さらすと味や香りが抜けて、水っぽくなるので気をつけましょう。

わこうの食育 おすすめ！ 減塩

食育認定商品のご案内

減塩しょうゆ

などの商品を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！