

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主食は1皿/食とりましょう。

肉みそとなすのあえ麺

えのきには食物繊維が多く、コレステロールの吸収を防いだり、糖の吸収を抑えるはたらきがあります。



◎材料：2人分



	えのき	小1袋 (100g)
	なす	2本
	たまねぎ	1/2個
	豚ひき肉	150g
	うどん	2玉
A	おろししょうが	小さじ1
	酒、みそ	大さじ1/2
B	砂糖	小さじ1
	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
	水	大さじ4

【1人分あたり】
エネルギー：382 kcal
たんぱく質：19.3g
脂 質：16.8g
糖 質：32.0g
食塩相当量：1.4g

おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：糖質ゼロ麺・食塩ゼロうどん)
を使うと、かんたんに
『減糖・減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方



- ① なすは縦に6つに切る。たまねぎ、えのきはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、なすを中火でしんなりするまで5分ほど焼いて取り出す。たまねぎ、えのき、豚肉を入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。Aを加え、炒めて味をなじませる。
- ③ うどんは温めておき、器に1人分ずつ盛る。②を上のにのせてBを合わせ、等分にかけて和えて食べる。

メモ

- ★ 食物繊維の多いえのきをひき肉に混ぜて使うことで、満足感も得られ、糖質やコレステロールの吸収をゆるやかにする効果が期待できます。

