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

12月

ポークビーンズ

大豆は「畑の肉」といわれるほど高たんぱく質の食材で、肉などに比べて脂質も少ないため、健康維持に役立てたい食材です。

【１人分あたり】
エネルギー：154kcal
たんぱく質：9.6g
脂　　質：8.2g
糖　　質：7.8g
食塩相当量：0.5g

材料：作りやすい分量（８人分）

・・・・・・・・・・・・・・・２００ｇ
ベーコン・・・・・・・・・・・・２枚
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・１個
人参・・・・・・・・・・・・・・１個
じゃがいも・・・・・・・・・・・２個
にんにく・しょうが・・・各１かけ
大豆水煮・・・・・・・・・・　１５０ｇ
水・・・・・・・・・・・・・・200ｍｌ
カットトマト缶・１缶（３９０ｇ）
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・・・・・・・・少々

この料理は野菜約170g/人です。
健康に良いとされている野菜量（小鉢2杯分）をとることができます。

【作り方】

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、ベーコンは短冊切りにする。じゃがいもと玉ねぎは皮をむいて角切り、にんじんは薄めのいちょう切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。

② フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、にんにく・しょうがを香りが出るまで弱火で炒める。

③ 中火にし、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。にんじん、じゃがいも加え、さっと炒める。

④ 水、カットトマト缶を加え、蓋をして弱めの中火で 15 分煮込む。じゃがいもに火が通ったら、大豆水煮・塩・黒こしょうを入れて５分煮る。

メモ

●レシピのワンポイント
トマトを煮込むことでβ－カロテンやリコピンの吸収率が上がります。

●減塩ワンポイント
トマトを加熱することでうまみ成分であるグアニル酸が増加します。うま味を生かすことで塩分量を減らせます。

おいしく減塩！ワンポイント♪

減塩ベーコン
を使うことで塩分相当量を減らすことができます。

市販の減塩商品を活用して楽しみながら減塩料理をしましょう！

～毎月 19 日は「食育の日」～　作成：食育推進コンソーシアム会議（事務局　和光市 健康保険医療課）