

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



☆冷やしおでん☆



1人分あたり

エネルギー： 129kcal

たんぱく質： 6.6g

脂 質： 4.1g

食塩相当量： 2.1g

◎材料：(2人分)

なす 2本
ミニトマト 5~6個
オクラ 3本
ししとう 3本
ウズラの卵 6個
みょうが 1個
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
だし 2と1/2カップ
生姜 小さじ1

◎作り方

- ① なすは縦 1/2 に切り、味が染みこみやすいように格子に切り込みを入れて、水にさらし、あく抜きをする。
- ② ミニトマトはヘタをとり、ウズラ卵はゆでて殻をむく。
- ③ オクラ、ししとうはさっとゆでておく。
- ④ みょうがは縦半分に切る。
- ⑤ なすを水から上げて、生姜、だし、しょうゆ、みりん、酒をあわせて②、③、④の野菜と煮る。
- ⑥ 全体的に煮えたら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。(召し上がる1時間前がおすすめです)



- ★だしと調味料は市販の減塩のめんつゆなどの液体調味料に置き換えても、おいしく仕上がります。
- ★調味料は薄味の分量ですが、よく冷やすことで塩味がしみこみますので塩分量を減らすことができます。