

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

この料理は野菜約 80g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢1杯分) がとれます。



※副菜は2皿/食とりましょう。

きゅうりとパプリカのレンジピクルス

きゅうりはカリウムが多く
利尿効果があるため
むくみを解消してくれます。



【1人分あたり】

エネルギー： 76kcal
たんぱく質： 1.5g
脂 質： 0.3g
糖 質： 18.1g
食塩相当量： 1.6g

◎材料：(2人分)

- A
- きゅうり 1本
 - 赤パプリカ 1/2個
 - 水 1/4カップ
 - 酢 1/2カップ
 - はちみつ 大さじ1
 - 塩麹 大さじ1
 - こしょう 少々
 - 赤唐辛子の小口切り 適量



◀食育認定マークがついている商品

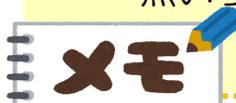
(例：減塩塩麹)

を使うと、より『おいしく減塩』できます。

わここの食育推進店で見つけてね!

◎作り方

- ① パプリカはへたと種を取り除き、一口大の乱切りにする。
きゅうりは、へたを切って縦半分に切り、それを一口大に切って
ビニール袋に入れ、めん棒でたたく。
- ② 耐熱のボールに A の材料を混ぜ合わせ、パプリカをいれ、ふんわりと
ラップをかけ、500w3分加熱する。(取出し注意!)
熱いうちにきゅうりを加えて混ぜ、ラップをしっかりとかぶせて
5~6分おき、味をなじませる。



☆ピクルスは発酵食品です。

植物性乳酸菌は生きて腸まで届き、整腸作用、免疫力アップに効果的です。
疲労回復にも必要なクエン酸も多く、暑くなるこの時期に
とてもおすすめの料理です。

☆塩麹小さじ1(7g)=食塩1gの塩分なのでおいしく減塩できます。

