

# 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85g/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。

# ズッキーニのチーズ炒め



ズッキーニはカリウムが豊富です。  
ナトリウム（塩分）を排出する役割があり、  
高血圧に効果的です。



【1人分あたり】

エネルギー：188kcal

たんぱく質：6.8g

脂 質：14.5g

糖 質：5.1g

食塩相当量：1.1g

### ◎材料：（2人分）

ズッキーニ・・・・・・・・小1本  
人参・・・・・・・・1/2本  
ウインナー・・・・・・・・5本  
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1/2  
料理酒（又は白ワイン）・・大さじ1  
粉チーズ・・・・・・・・小さじ2  
レモン果汁・・・・・・・・小さじ2  
こしょう・・・・・・・・少々\*1  
塩・・・・・・・・少々\*1

A

\*1：「少々」の測り方は下のメモを参照ください。



◀食育認定マークがついている商品（例：パリッとした食感あらびきウインナー塩分30%オフ）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 ズッキーニはヘタを切り、1cm幅の輪切りにする。
- ② 人参は皮をむき、長さ2cmの短冊切りにする。
- ③ ウインナーは1cm幅の斜め輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①、②、③を入れ、野菜に火が通るまで炒める。
- ⑤ 料理酒を入れ、アルコールを飛ばす。
- ⑥ 火を止め、Aを加えてよく混ぜ合わせる。



### メモ

★レモンの酸味とチーズがアクセントとなり薄味でもおいしい炒め物です。

★「少々」は人差し指と親指で軽くつまんだ量です。

「少々」の目安

