わこうの「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 100g/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。

ヘルシー！大根の生春巻き風

えびのアスタキサンチンは
抗酸化力が高く、健康維持にも
効果が期待できます。

◎材料：（２人分）

大根（むき）・・・・・・・・200ｇ
むきえび・・・・・・・・・・150ｇ
練り梅・・・・・・・・・小さじ1/2
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3
大葉・・・・・・・・・・・・・６枚

【１人分あたり】
エネルギー：　248kcal
たんぱく質：　22.2g
脂　　質：　14.5g
糖　　質：　4.8g
食塩相当量：　0.8g

おすすめ商品紹介

◀食育認定マークがついている商品
（例：減塩梅干し）を使うと、
かんたんに『減塩』できます。
わこう食育推進店で見つけてね！

◎作り方

① えびは背わたを抜き、酒・水大さじ１（分量外）をもみ込む。
湯を沸かし、煮立ったらえびを入れ、色が変わったら取り出す。
② 大根はピーラーでできるだけ幅が広くなるよう６枚ほど薄く削る。
練り梅はマヨネーズと混ぜる。
③ 大根を１枚ずつ縦長におき、梅マヨネーズを等分に塗り、
青じそとえびを均等にのせて手前からくるくると巻き、
巻き終わりを楊枝でとめる。

メモ

★糖質の多い生春巻きの皮を大根に見立てて代用しました。
さっぱりとおつまみとしても美味しくいただけるレシピです。

★大根には消化を助ける酵素が含まれており、お肉のメニューのときの
副菜にもおすすめの１品です。

～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）