

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

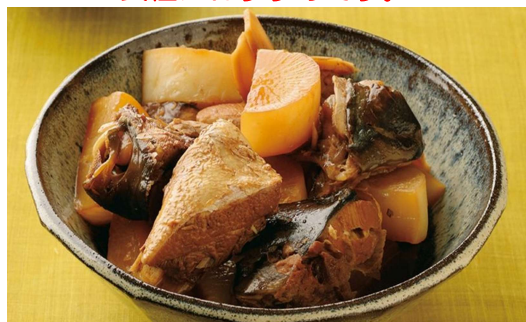
減塩・減糖レシピ



※主菜は 1 皿/食とりましょう。

ぶり大根の香り煮

ぶりはカルシウムの吸収を助け、
骨をつくり維持するように促す働きを
するビタミンDが豊富！！
成長期のお子様や骨粗鬆症が気になる
女性におすすめです。



【1人分あたり】

エネルギー： 334kcal
たんぱく質： 22.3g
脂 質： 20.8g
糖 質： 8.3g
食塩相当量： 0.9g

◎材料：（2人分）

ぶり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2切
料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/4 本
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
A めんつゆ（三倍濃縮）・・・・ 大さじ1
おろししょうが・・・・・・・・・・ 小さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 カップ
七味唐辛子または山椒・・・・・・ 適量



おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
（例：減塩だしつゆ）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 ぶりに料理酒をふって、しばらく置く。
- ② 大根は皮をむき、1 cm暑さのいちょう切りにする。
耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ（500W）で3～5分
竹串がささるくらいまで加熱する。
※取り出す際はお皿が熱くなっています。やけどにご注意ください。
※加熱時間は目安です。電子レンジに合わせてご調整ください。
- ③ A をよく混ぜ合わせる。
- ④ ①のぶりの水気をキッチンペーパーでふき取り、両面に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、②、④を入れ、両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ③を入れ、とろみがつき、汁気がなくなる程度まで煮からめる。
- ⑦ 皿に盛り付け、七味唐辛子や山椒をふりかける。



★減塩料理の基本の1つは「風味を生かす」！！

ごま油や七味唐辛子、山椒を使うことで「おいしく減塩」できます。

