

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 125g/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。

ごぼうとにんじんの塩昆布きんぴら

ごぼうには
2つの食物繊維がバランスよく
含まれており、
コレステロールの高めの方や
便秘ぎみの方にもおすすめです。



◎材料：(2人分)

ごぼう	150g
にんじん	100g
ごま油	大さじ 1/2
水	大さじ 3
A みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
塩昆布	6g
白ごま	大さじ 1/2



【1人分あたり】
エネルギー： 127kcal
たんぱく質： 2.7g
脂 質： 4.4g
糖 質： 13.4g
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：減塩塩昆布・食塩不使用料理酒)
を使うと、
かんたんに『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 ごぼうと人参は細切りにする。
フライパンにごま油を入れ、①を炒める。
- ② しんなりしてきたら、Aを加え、弱めの中火で汁気がなくなるまで炒める。最後に塩昆布と白ごまを入れ、全体を混ぜ合わせる。



メモ

- ★ 塩こんぶを最後に混ぜ合わせることで、表面に塩分が絡むので、調味料が少なくても味を引き立たせることができます。
- ★ 市販の「さがきごぼう」や「切人参ごぼう」を使うとより簡単に作れます。
- ★ にんじんに含まれるベータカロテンは、油でよく炒めることで吸収が高まります。

