

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。

白菜のペペロンチーノ風

白菜はカリウムが豊富！
高血圧の予防に効果的です！



◎材料：(2人分)

白菜・・・1/8 株
さつま揚げ・・・2 枚(約 40g)
赤唐辛子・・・1 本
にんにく・・・2 かけ
塩・・・1g
こしょう・・・少々
オリーブ油・・・大さじ 1



【1人分あたり】

エネルギー： 114 kcal
たんぱく質： 4.1 g
脂 質： 7.0 g
糖 質： 7.2 g
食塩相当量： 0.9 g

おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩さつま揚げ) 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 白菜は軸の部分を一口大に切り、葉の部分はざく切りにする。
さつま揚げは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火でにんにく、赤唐辛子を入れ炒める。にんにくの香りが立ったら、白菜の軸の部分を加え、しんなりするまで蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を取り、①のさつま揚げと白菜の葉の部分を加え1～2分炒め、全体に油が回ったら、塩こしょうで味をととのえる。



メモ

- ★塩ひとつまみの量は、約1gです。
- ★今が旬の白菜にはビタミンCやカリウムがたくさん含まれています。
特に白菜の内側の黄色い葉の部分にはビタミンCがたっぷり。
ビタミンCは加熱に弱いので、サラダやお漬物がおすすです。
- ★炒める前にさつま揚げを茹でこぼすと減脂にもなります。

