

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 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



※副菜は2皿/食とりましょう。

うどと人参のきんぴら

うどの香り成分は
血液循環をよくして体を温める
作用があります。
冷え性の改善などに有効です。



【1人分あたり】

エネルギー： 78 kcal
たんぱく質： 1.4 g
脂 質： 3.6 g
糖 質： 7.7 g
食塩相当量： 0.7g

◎材料：(2人分)

うど・・・・・・・・・・1/2 本
人参・・・・・・・・・・1/2 本
油・・・・・・・・・・大さじ 1/2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/2
みりん・・・・・・・・大さじ 1/2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1/2
白ごま・・・・・・・・・・適量

【うどの下処理用材料】酢水(水1カップ、酢大さじ1)

おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ)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 うどはたわしなどでよく洗い、斜め薄切りにしたあと干切りにする。
人参は5 cmの干切りにする。
※うどは変色しやすいので、切ったらすぐに酢水に2分ほどさらし、水気を切る。
- ② フライパンに油をひき、人参を中火で炒める。
- ③ 人参に火が通ったらうどを加え、うどが透明になるまでさらに炒める。
- ④ A の材料を加え、汁気がなくなるまで炒める。



メモ

★調味料をおさえ、旬のうどの風味をいかした減塩レシピです。

★うどを選ぶ時、「うどの大木」はNG！！あまり大きすぎない30～40 cmの
もので、穂先にハリがあり、表皮にうぶ毛がびっしりとついているものが良品です。
色が黒ずんでいたり、赤い斑点があるものは鮮度が落ちている可能性があります。