

# 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 150g/人です。  
健康に良いとされている副菜量  
(小鉢 1.5 杯分) がとれます。



※副菜は 2 皿/食とりましょう。

## えのきのから揚げ

えのきには水溶性食物繊維が  
豊富です。



### ◎材料：(2人分)

えのき・・・1 袋 (200 g)  
片栗粉・・・160 g  
サラダ油・・・大さじ 3  
しょうゆ・・・大さじ 1.5  
みりん・・・大さじ 1.5  
おろしにんにく・・・小さじ 1/2  
おろししょうが・・・小さじ 1/2

A



【1 人分あたり】  
エネルギー： 270kcal  
たんぱく質： 21.2g  
脂 質： 24.6g  
糖 質： 35.0g  
食塩相当量： 1.2g

### おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品  
(例：減塩ドレッシング)

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 えのきは石づきを切り落とし、5mmほどの厚さで薄く切る。
- ② Aをボウルに合わせ、①を漬け、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ中火でからりと揚げる。



### メモ

- ★ えのきには食物繊維が多く、コレステロールの吸収を防ぐ働きがあります。
- ★ からりと揚げるコツは、えのきを薄く切ることです。  
想像以上においしいのでぜひおためしてください。

