

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。

冬瓜とえびのスープ

冬瓜には 90%以上が
水分でできており、
余分な塩分を
排出するカリウムが
豊富に含まれています。



◎材料：2 人分



とうがん	100g
えび	4尾
塩	少々
酒	少々
鶏がらスープの素	小さじ2
水	2カップ
A { 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
おろししょうが	少々

【1 人分あたり】

エネルギー：135kcal
たんぱく質：1.1g
脂 質：10.1g
糖 質：8.2g
食塩相当量：0.9g

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 とうがんは皮をむき、5mmの厚さのいちよう切りにする。
- ② えびは殻をむき背わたを取る。塩、酒（分量外）でもみ、洗って水けをふいて一口大に切る。
- ③ 鍋に、水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、①を加え、やわらかくなるまで煮る。（煮すぎると形が崩れるので注意。）②を加え、さっと煮て A でとろみをつけ、おろししょうがを加え火を止める。

メモ

- ★ カリウムは水に溶けやすい性質があるので、汁ごととれる料理法がおすすめです。
- ★ えびは干しエビでもOK。手軽に使えてだしもおいしく出るのでお試しください。水分を減らして煮物でもおいしくいただけます。

