

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



※主菜は1皿/食とりましょう。

長芋とベーコンの春巻き

長いもには
水溶性食物繊維が豊富。
疲労回復や腸内環境を
整える効果も
期待できます。



【1人分あたり】

エネルギー： 265kcal
たんぱく質： 6.0g
脂 質： 15.9g
糖 質： 22.1 g
食塩相当量： 0.9g

◎材料：（2人分）

長いも・・・・・・・・・・ 50g
ベーコン・・・・・・・・・・ 2枚
大葉・・・・・・・・・・ 4枚
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
春巻きの皮・・・・・・・・・・ 4枚
＜小麦粉のり＞
A { 薄力粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
水・・・・・・・・・・ 適量
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・ 適量

おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
（例：減塩ポン酢しょうゆ）

を使うと、かんたんに『減塩』できます。
わここ食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① 長いもは皮をむき、1cm角の棒状に切る。ベーコンは細切り、大葉は縦半分に切る。Aは合わせ、よく混ぜてのり状にする。
- ② 春巻きの皮に大葉を並べ、長芋とベーコンをのせ、こしょうをふる。左右を折って手前から巻き、巻き終わりはAで留める。残り3本分も同様に作る。
- ③ 揚げ油を熱し、170℃の油で色よく揚げる。ポン酢しょうゆを添える。



メモ

- ★水溶性食物繊維には摂りすぎた塩分を体外に排出する働きがあります。
- ★ベーコンの塩けで、味つけなしでもおいしく召し上がれます。具のカロリーも控えめなので、おすすめです。