

# 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。

### 新じゃがのみそがらめ

加熱で壊れやすい  
ビタミンCですが  
じゃがいものでんぷんに  
守られることで  
加熱しても壊れにくいと  
いわれています



#### ◎材料：(2人分)

- 新ジャガイモ . . . . . 200g
- ごま油 . . . . . 大さじ1/2
- A 小ねぎ . . . . . 大さじ1
- 砂糖 . . . . . 小さじ1/4
- みそ . . . . . 小さじ2
- 酒 . . . . . 大さじ1



【1人分あたり】  
エネルギー：125kcal  
たんぱく質：2.7g  
脂 質：3.5g  
糖 質：10g  
食塩相当量：0.8g

#### おすすめ 商品紹介

◀食育認定マークがついている商品  
(例：減塩みそ・食塩不使用料理酒)  
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 新じゃがは洗って耐熱容器に並べ、600wの電子レンジで3分ほど加熱する。Aは合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。皮がパリっとしてきたらAをまわしかけ全体にからめ、火を止める。



#### メモ

- ★ 新じゃががおいしい季節です。上手に減塩しながら旬を楽しみましょう。
- ★ 電子レンジを使ってじゃがいもに火を通すことで、油の量を最小にしました。

