

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。

おくらとえのきのわさび和え

きのこやオクラには
食物繊維がたっぷり。
余分なコレステロールを
体外に排出するほか
血糖値の上昇も
ゆるやかにしてくれます。



◎材料：2 人分



おくら・・・・・・・・・・・・・・・・ 5本
えのき・・・・・・・・・・・・・・・・ 1パック
塩(分量外)・・・・・・・・ 小さじ1/4
めんつゆ(3倍濃縮)・・ 大さじ1
A ごま油・・・・・・・・ 小さじ1
 わさび・・・・・・・・ 小さじ1/2
 ごま・・・・・・・・ 小さじ1

【1 人分あたり】

エネルギー：39kcal
たんぱく質：2.5g
脂 質：1.1g
糖 質：4.4g
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：減塩めんつゆ)

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 オクラは塩(分量外)でこすり合わせ、洗い流す。沸騰した湯で茹でて斜め切りにする。えのきは石づきを取り、食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ② ボウルに①、A を加え、全体を混ぜ器に盛る。



メモ

- ★ 酢を使うことで、塩味を引き立たせる働きがあります。減塩の方でもおいしくさっぱりと召し上がっていただけるポイントです。

