

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

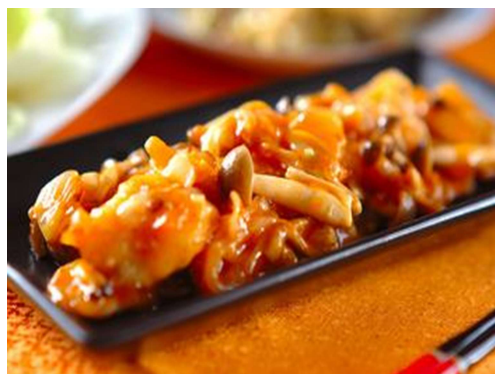
減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

かじきのチリソース

かじきまぐろには
良質なたんぱく質が
含まれています。



【1人分あたり】

エネルギー： 212kcal

たんぱく質： 19.2g

脂 質： 10.2g

糖 質： 9.2g

食塩相当量： 1.0g

◎材料：（2人分）

- かじき・・・・・・・・・・ 2切
片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
しめじ・・・・・・・・・・ 大さじ1
長ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2本
A おろししょうが・にんにく 小さじ1
豆板醤・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
水・・・・・・・・・・ 大さじ1
B 鶏がらスープの素・・・・・・・・ 小さじ1
ケチャップ・・・・・・・・・・ 小さじ1
酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
酢・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ1



おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品スープ
（例：減塩鶏がらスープ・減塩ケチャップ）
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 かじきはひとくち大に切り、片栗粉をまぶす。しめじは石づきを切って、子房に分ける。長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、かじきを両面3分ほどずつ焼く。Aを加え、香りが立つまで中火で炒める。しめじを加えてしんなりするまで炒めたら、Bを加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら皿に盛る。

メモ

- ★ 酸味のある調味料や辛味のあるものを使うことで、塩味が少なくてもしっかりとした味わいになります。

