

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



※主食は1皿/食とりましょう。

貝たくさんほうとう

旬の野菜には体を守る働きのある栄養素がたっぷり。にんじんやかぼちゃに含まれるβカロテンには粘膜を守る働きがあり、風邪から体を守る効果が期待できます。



【1人分あたり】
エネルギー：350kcal
たんぱく質：13.5g
脂 質：5.8g
糖 質：54.3g
食塩相当量：1.6g

◎材料：2人分

ほうとう麺・・・2玉(120g)
にんじん・・・・・・・・・・1/6本
大根・・・・・・・・・・50g
長ねぎ・・・・・・・・・・1/2本
かぼちゃ・・・・・・・・・・90g
きのこ類・・・・・・・・・・1/2パック
鶏もも肉・・・・・・・・・・60g
A だし汁・・・・・・・・・・300cc
酒、みそ・・・・・・・・・・小さじ2



おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ・糖質ゼロ麺)
を使うと、かんたんに
『減塩』『減糖』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① にんじん、大根はいちょう切りにし、長ねぎは斜め薄切り、南瓜は5mmの薄切り、鶏肉、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に分量のだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて火を通す。
- ③ ほうとうをほぐしながら加え、5分ほど煮込む。
- ④ ほうとうに火が通ったら、Aを加え味を調える。



メモ

- ★ 貝をたくさん入れることで汁の量が少なくなり、塩分が控えられます。
- ★ 野菜やきのこ類に含まれるカリウムは、塩分を体外に排出するはたらきがあります。

