# わこうの「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。

### 具だくさんほうとう

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  $\beta$  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

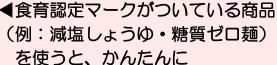
鶏もも肉・・・・・・ 60g

だし汁・・・・・・・ 300 cc

一酒、みそ・・・・・・ 小さじ2

### おすすめ

商品紹介



『減塩』『減糖』できます。

わこう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。

### XE

- ★ 具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。



