おいしい、ヘルシー、からだうれしい

わこうの減塩×減糖レシピ

からだうれしい わこうの食育

©和光市

9月 豚肉と秋野菜のフライパン蒸し

さつま芋を切ると、断面からにじみ出るミルク状の白い液体の「ヤラピン」は、胃の粘膜を保護したり、排便をスムーズにする効果が期待されています。

主菜のレシピ からだうれしい

材料：２人分

豚こま肉・・・・・・・・・・160ｇ
れんこん・・・・・・・・・・150ｇ
さつまいも・　小１本（約 150ｇ）
A
- みそ・・・・・・・・・大さじ 1/3
- 酒・・・・・・・・・・大さじ 1/3
- はちみつ・・・・・・・大さじ 1/3
- しょうゆ・・・・・・・大さじ 1/3
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ 1/3

水・・・・・・・・・・・・大さじ１

【１人分あたり】
エネルギー：464kcal　たんぱく質：14.3g
脂　　質：29.0g　　糖　　質：37.9g
食塩相当量：1.1g

この料理で野菜約150g/人摂ることができます！

【作り方】

① れんこん、さつまいもは、それぞれ皮つきのまま５mmの厚さに輪切り（大きければ半月切り）にし、水にさらして、水気を拭いておく。
② 豚こま肉は、食べやすい大きさに切る。
③ 大きめのボウルに A の調味料をすべて入れよく混ぜ、②の肉を入れて揉みこむ。
④ フライパンに①の野菜、③の肉を交互に重ねて並べ入れる。③の残ったたれに水を加えて混ぜ、上から回しかける。
⑤蓋をして弱めの中火で約１２分蒸し焼きにする。火を止めたら５分ほどおく。

メモ

●減塩のワンポイント

れんこんやさつまいもに多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防に効果が期待できます。

わこうの食育 おすすめ！ 減塩

食育認定商品のご案内

減塩みそ（塩分 20%カット）

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！

～毎月 19 日は「食育の日」～　作成：食育推進コンソーシアム（事務局　和光市 健康支援課）