

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

野菜が 100g とれる！ 塩ecoメニュー

料理名：根菜の甘酢あんかけ



野菜量

115 g

塩分量

0.7 g

(一人当たり)

野菜をたくさん食べるコツ

葉物と比べて量が摂りやすい根菜類は、野菜摂取の強い味方です。加熱すると歯ごたえも優しくなり、食べやすくなるのでお勧めです。根菜類は身体を温める効果もあり、寒い時期にぴったりの食材です。

塩eco(減塩)のコツ

- ・しょうゆやみそに比べて、食塩量の少ないケチャップを使用し、塩分を抑えました。
- ・とろみを活用し、食材の表面に味をしっかり絡ませることで、少ない調味料でも味を感じやすくなります。

材料 (2人分)	目安量	分量
れんこん (水煮)	1/2 個	50 g
ごぼう	1/2 本	50 g
にんじん	1/2 本	30 g
パプリカ (赤)	1/4 個	40 g
パプリカ (黄)	1/4 個	40 g
ピーマン	小1個	20 g
油	小さじ2	8 g
◎砂糖	小さじ2	6g
◎ケチャップ	大さじ1・1/3	20 g
◎酢	小さじ2	10g
◎みりん	小さじ2	12g
◎しょうゆ	小さじ 2/3	4 g
片栗粉	小さじ 1	1.5 g
水 (水溶き片栗粉用)	小さじ1	5ml

作り方

- ① 野菜類はよく洗っておく。れんこんは半月切り。ごぼう、にんじん、パプリカ、ピーマンは乱切りにする。
- ② ごぼうとにんじんは500wの電子レンジで1分半加熱しておく。
- ③ ◎の調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、根菜類を先に炒め、火が通ったらパプリカ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ ③を加えたら火を弱め、さっと煮詰めて具材に絡ませる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたらできあがり。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
132 kcal	1.8 g	4.2 g	21.6 g

野菜は1日
350g 食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。様々な野菜を食べよう！

塩 eco (減塩) を
心がけよう

塩分の摂取目標量は、男性9g・女性8g。工夫して塩分を減らそう！

今月のレシピ作成者 所属名：美里町健康福祉課

氏名：三浦 由子