

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：変わり金平

野菜量

100 g

塩分量

0.9 g

(一人当たり)

野菜をたくさん食べるコツ

- ・野菜類は火を通すことでかさが減るのでたくさん食べられます。
- ・野菜やきのこをすぐに使える形にして保存しておきましょう。炒めものやスープなど、手軽に1品ができます。

塩eco(減塩)のコツ

- ・練り物は塩分多いので、通常よりも調味料を控えましょう。
- ・辛味とごま油の香りで薄味でも美味しく食べられます。



材料 (2人分)	目安量	分量
大根		120 g
えのき	1/2袋	50 g
人参		30 g
さつま揚げ	1枚	50 g
砂糖	小さじ2/3	2 g
醤油	小さじ1	5 g
ごま油	小さじ1/2	2 g
七味唐辛子		少々

作り方

- ①大根と人参をせん切りにする。
- ②えのきは軸を切り、3~4cm幅に切る。
- ③さつま揚げを食べやすい大きさにスライスする。
- ④フライパンにごま油を入れ、①と②を炒める。
- ⑤大根と人参に火が通ったら、さつま揚げを加えてサッと炒め、砂糖・醤油で味付けをする。
- ⑥唐辛子を加え、完成。

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
72 kcal	4.4 g	2.0 g	10.5 g

野菜は1日
350g 食べよう

塩 eco (減塩) を
心がけよう

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：古川民主病院

氏名：遠藤 あずさ