

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：カラフルきんぴら

野菜量

100 g

食塩相当量

0.7 g

(一人当たり)

## 野菜をたくさん食べるコツ

- ・野菜は旬のものを食べましょう  
(旬の時期が最もおいしく、栄養価も高いのでおすすめです！)
- ・カット野菜や調理済み野菜を上手に利用しましょう  
(時短で簡単に調理できますよ♪)

## 塩eco(減塩)のコツ

- ・食物繊維を多く含んだ野菜を食べましょう  
(食物繊維には、体内のナトリウムの排泄を促す働きがあります♪)
- ・材料の表面に味をつけましょう  
(表面に味をからめると、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	
ごぼう		60g	
れんこん(水煮)		40g	
たけのこ(水煮)		40g	
ピーマン	1 / 2 個	20g	
赤パプリカ	1 / 4 個	20g	
黄パプリカ	1 / 4 個	20g	
つきこんにゃく		20g	
ベーコン		30g	
オリーブオイル	小さじ 1	4g	
- A	砂糖	小さじ2/3	2g
	コンソメ	1/2個(固形)	2g

## 作り方

- ①れんこんはいちょう切り、たけのこは千切りにし、さっと湯通ししておく。つきこんにゃくは、熱湯をかけておく。
- ②ベーコン、そのほかの野菜は千切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒めて油を出す。次にごぼう、れんこん、たけのこ、つきこんにゃくを加えて炒め、火が通ったら、ピーマンと赤・黄パプリカを加えて炒める。
- ④全体に火が通ったら、Aの調味料で味付けをして出来上がり。

## 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
152 kcal	3.8 g	9.9 g	12.4 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： 大崎市立敷玉小学校

氏名： 佐藤 千枝