



栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：楽々楽館の「にんじんしりしり」



野菜量

100 g

塩分量

0.6 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

沖縄の郷土料理ですが、当施設ではにんじん以外に彩としてピーマンやもやしも加えています。ツナ缶を加えるレシピもあります。が、柔らかい仕上がりにするため蛋白は卵のみです。

このレシピの塩ecoポイント

- ・人参の甘さと油のコク、ゴマの香ばしさでほんの少しの塩味でも食べることが出来ます。
- ・調味料を最後に加えることで野菜からの水分が出にくいため味をしっかり感じる事が出来ます。

材料（2人分）	目安量	分量
人参	中1本	100 g
青ピーマン	中2個	60 g
もやし	約1/6袋	40 g
卵	MS1個	40 g
しょうゆ	小さじ2/3	4 g
塩	少々	0.4 g
みりん	小さじ1/3	2 g
油	小さじ1	4 g
いりごま	小さじ2・2/3	4 g

作り方

- ①にんじんは皮をむき、ピーマンはヘタと種を取りそれぞれせん切りにします。
- ②卵はボウルで溶きほぐします。
- ③フライパンに油を熱し、中火でにんじんがややくたつようになるくらいまで炒め、もやしとピーマンを加えてさらに炒めます。
- ④しょうゆ、塩、みりんを入れ全体に味がいきわたるよう炒め合わせます。
- ⑤④に溶き卵を入れ、手早く炒め合わせます。仕上げにいりごまを入れ、全体をさっと炒めて、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
92 kcal	4.0 g	5.3 g	7.5 g

野菜は1日
350g 食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

塩eco（減塩）を
心がけよう

食塩摂取量の目標は、男性9g・女性8g。1食では3g未満が目安です！

今月のレシピ作成者 大崎栄養士会 福祉部会

所属名：特別養護老人ホーム楽々楽館 熱海佳子