令和３年８月

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：夏野菜のうま味和え

野菜量	塩分量
100 g	0.6 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

旬の夏野菜を取り入れた、暑い日にも食べやすいおすすめの一品です。

このレシピの塩ecoポイント

トマトのうま味とオクラのネバネバが合わさり、ほかの食材の味を引き立ててくれるので、調味料が少なくてもおいしく食べられます。

ごま油を加えて香ばしさをプラスしてもよいです。

材料（２人分）	目安量	分量
トマト	中1/2個	80g
ブロッコリー	４房	60g
オクラ	４本	30g
コーン缶詰	大さじ２	30g
めんつゆ（２倍濃縮）	大さじ１	18g

作り方

① ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯で2分ほどゆで、ザルにあげて冷まし水気をふき取る。

② オクラはヘタとガクの部分を切り取り、塩（分量外）をひとつまみまぶして板ずりし，沸騰したお湯で2分ほどゆで、ザルにあげて冷ます。
※ブロッコリーとオクラは茹でた後、水にさらすと水っぽくなるのでザルに上げて冷まします。

③ 材料を下記のように準備する。
・ブロッコリー…食べやすい大きさに切る
・オクラ…小口切りにする　・トマト…ざく切りにする
・コーン缶詰…汁気をきる

④ ③を混ぜ合わせ、めんつゆで調味する。

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
42 kcal	2.6 g	0.4 g	7.0 g

野菜を食べよう！あと100g

宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと３ｇ

宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g･女性8g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者　**大崎栄養士会　保育所部会　所属名：大崎市古川西保育所　東城千春**