

栄養士がおすすめるヘルシーレシピ

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：春野菜と卵の
甘酢あんかけ

野菜量

120 g

塩分量

0.7 g

(一人当たり)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

旬の春キャベツとスナップエンドウを使ったレシピです。トマトと卵で、旨味と栄養をプラスしました。卵はふわとろの半熟状にするのがオススメです。

このレシピの塩ecoポイント

野菜には味を付けず、黒こしょうで風味を付けました。減塩のため、甘酢あんにはめんつゆを使用しています。あんかけにすることで野菜に味が絡み、少ない塩味でも美味しくいただけます。

材料（2人分）	目安量	分量
春キャベツ	1 / 4 個	100g
スナップエンドウ	4個	40 g
トマト	1個	100g
黒こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1	4g
卵	M 1 個	50g
オリーブ油	小さじ1	4g
酢	小さじ2	10 g
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2	12 g
★ 砂糖	小さじ1.5	4.5 g
片栗粉	小さじ1	3 g
水		50cc

作り方

- ①春キャベツは一口大のざく切り、スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、トマトは8等分のくし形に切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐす。調味料★は合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、春キャベツとスナップエンドウをしんなりするまで炒める。トマトを入れ、黒こしょうを振って軽く炒めたら、器に盛る。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、溶き卵を一気に流し込む。軽く混ぜながら加熱し、好みの硬さになったら火を止め、③で盛り付けした野菜にトッピングする。
- ⑤フライパンに合わせておいた調味料★を入れ、混ぜながら加熱し、とろみがついたら、盛り付けした野菜と卵にかけて完成。

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
131 kcal	4.1 g	7.4 g	20.6 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！
控えめな味つけて、塩eco(減塩)を目指そう♪