

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：キャベツとカリカリ油揚げ
玉ねぎドレッシングかけ

野菜量

145 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

- ・キャベツを千切りにして茹でることにかさが減り、たくさん食べられます。
- ・ドレッシングに油を使っていないのでヘルシーです。

このレシピの塩ecoポイント

- ・キャベツとしめじをあらかじめ加熱して水気を絞っておくことで、水分が抜けるため、少ない調味料でも味が薄まりません。
- ・みじん切りにした玉ねぎの甘さと、から炒りした油揚げの風味により、少ない調味料でも風味が豊かになります。

| 材料（2人分） | 目安量 | 分量 | |
|---------|------|--------|------|
| A | キャベツ | 葉3～4枚 | 160g |
| | 油揚げ | 1～2枚 | 30g |
| | しめじ | 1/3パック | 30g |
| B | 玉ねぎ | 1/2個 | 80g |
| | トマト | 1/8個 | 20g |
| | 酢 | 大さじ1 | 15g |
| | 醤油 | 小さじ1 | 4g |
| | 塩 | 少々 | 0.5g |

作り方

- ①キャベツは千切りにしてラップに包んで電子レンジで1分加熱し、冷めたら水気を絞る。
- ②油揚げは1cm幅の千切りにしてフライパンでから炒りする。
- ③しめじは細く割いて茹でて水にとり、水気を絞る。
- ④玉ねぎ、トマトはみじん切りにして、Bを混ぜ合わせて玉ねぎドレッシングを作る。
- ⑤Aを混ぜ合わせ器に盛り、Bをかける。

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 |
|----------|-------|-------|-------|
| 101 kcal | 5.9 g | 5.1 g | 9.3 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 地域活動部会

氏名：伊藤 恵子