

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：ごま香る  
もやしとにらの彩り和え

野菜量

105 g

塩分量

0.8 g

(一人当たり)



## からだよろこぶ♪レシピのポイント

色鮮やかで食欲そそる野菜たっぷり和え物です。もやしの代わりに水菜を使用したりアレンジしても美味しくなります。

## このレシピの塩ecoポイント

ごま、ごま油を使うことで香りよく薄味でもおいしく食べられます。野菜の水分をよく切ってから調味料を和えると、水っぽくなく食べられます。

材料（2人分）	目安量	分量	
もやし	1/2袋	100 g	
にら	1/2把	40 g	
にんじん	中1/3本	40 g	
コーン缶	大さじ2	30 g	
ハム	2枚	20 g	
白ごま	小さじ1	5 g	
★	しょうゆ	小さじ1	6 g
	砂糖	小さじ1/2	1.5 g
	ごま油	小さじ1/2	2 g

## 作り方

- ① にんじんは1.5～2cmの長さでマッチ棒位の太さ（2mm程度）に切ります。にらとハムも同じ長さに切ります。
- ② にんじんともやしをゆでます。はじめに、鍋ににんじんを入れ、柔らかくなったら、もやしを入れてゆで、ざるに空けて水をかけて冷やし、水をきります。
- ③ にらをさっとゆで、水をかけて冷やし、水をきります。
- ④ ★調味料を混ぜておきます。
- ⑤ ②、③、④とハム、コーン缶、白ごまを混ぜて、できあがりです。

## 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
83 kcal	4.7 g	3.7 g	7.6 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7.5g・女性6.5g)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：古川ももの木保育園 佐々木