

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：ゴーヤと小松菜のチャンプル

野菜量(一人当たり)

137 g

塩分量(一人当たり)

1.5 g

(一人当たり)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

・小松菜を加えることで野菜のボリュームが増し、彩りも鮮やかで食欲をそそる一皿に仕上がります。

このレシピの塩ecoポイント

・ゴーヤ本来のほろ苦さの旨味をいかすために、あえて下処理の「塩もみ」はしていません。
・ごま油やオイスターソースで、減塩でも香りよく中華風に仕上げました。

材料(2人分)	目安量	分量
ゴーヤ	1/2本	100 g
小松菜	1/2袋	175 g
じゃがいも	1個	100 g
油揚げ(厚揚げでも可)	1/2枚	30 g
豚もも肉(薄切り)		100 g
全卵	1個	50 g
サラダ油	小さじ1	4 g
ごま油	小さじ1	4 g
A調味液		
三温糖	小さじ1	3 g
食塩	小さじ1/4	1.5 g
オイスターソース	小さじ2	12 g
片栗粉		1 g
水		3 c c

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、タネとワタを取り除き、5 mm幅に切ります。
- 2 豚もも肉と小松菜は、3～4 cm幅に切ります。
- 3 じゃがいもは薄く切って、さっとゆでます。
- 4 油揚げはさっと湯通しをして、3～4 cm幅に切ります。
- 5 フライパンをよく熱してから、油を入れて豚もも肉をいため、豚肉に火が通ったら、他の材料を入れて炒めます。
- 6 溶き卵を全体にまわし入れて少し待ってから、Aの調味液をまわしかけて、さっと炒めます。

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
276 kcal	20 g	18.1 g	16.0 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 栗原栄養士会 社会福祉部会