



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：八宝菜



野菜量

100 g

塩分量

1.1 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・鶏肉とかまぼこを使用しているため、やわらかく食べやすいです。
- ・緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類を一度に摂ることができます。

このレシピの塩ecoポイント

- ・ごま油や数種類の調味料を使用することにより、風味豊かで塩ecoにつながります。

材料 (2人分)	目安量	分量
鶏もも肉		60
白菜	約2枚	120
人参	中1/2本弱	40
たけのこ (水煮)	1/3本	40
赤かまぼこ	1/4本	40
黒きくらげ (乾燥)		1
料理酒	小さじ1	6
醤油	小さじ1	6
★ 食塩	少々	0.2
鶏がらスープの素	小さじ1/2	1.2
砂糖	小さじ1	2
ごま油	小さじ1/4	1
片栗粉	小さじ2/3	2

作り方

- ①鶏肉・白菜・たけのこは一口大、かまぼこは千切り、人参は短冊切りにしておく。きくらげは水で戻し、一口大に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら具材をすべて入れ炒める。
- ④具材がしんなりしてきたら、水と調味料を加えて煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

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
94 kcal	9.6 g	1.9 g	9.4 g

野菜は1日
350g 食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

塩eco (減塩) を
心がけよう

食塩摂取量の目標は、男性9g・女性8g。1食では3g未満が目安です！