令和５年８月

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：いろいろ野菜のアレンジおひたし

野菜量	塩分量
120 g	0.4 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

一年中手に入るもやしをベースに、いろいろな野菜とあわせることで、手軽にたくさん野菜がとれます。

このレシピの塩ecoポイント

「おひたし」でも味付けをしょうゆに限定せず、市販のドレッシングや酢じょうゆ（酢１：しょうゆ１）にすることで、塩分を少なくし、アレンジが広がります。

材料（２人分）	目安量	分量
もやし	１袋	200ｇ
モロヘイヤ（季節の野菜）	両手山盛り	30ｇ
黄パプリカ		10ｇ
和風ノンオイルドレッシング		10ｇ

作り方

１．モロヘイヤは、茎についた葉っぱをちぎり、縦半分に切る。茎は、穂先のやわらかい部分のみを３cm程度の長さで切る。
２．黄パプリカは薄くスライスする。
３．鍋に、もやし、ひたひたの水を入れ、火にかける。
４．煮立ったら、モロヘイヤを加えてさっとゆでる。
５．ザルにあげて広げて、水気をしっかりきり冷ます。
６．黄パプリカも加えドレッシングで和える。

★もやしは水からゆでることで、シャキシャキ感を味わえます。

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
26 kcal	2.6 g	0.2 g	4.7 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**　　**所属名：特定非営利活動法人ハッピィート大崎**

〈発行〉宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班　TEL:0229-87-8010