



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：もやしの炒り煮



材料（2人分）	目安量	分量
もやし	1袋	200g
人参	3cm程度	30g
ピーマン	1個	30g
油揚げ	1/3～1/4袋	30g
ちりめんじゃこ	大さじ1	10g
削り節	1パック	3g
ごま油	小さじ1	4g
めんつゆ	小さじ2	10g

野菜量
130 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

手に入りやすい材料で作ることができ、手軽に野菜をとることができます。旬の野菜をプラスしてもおいしいです♪

このレシピの塩ecoポイント

もやしをあらかじめ茹でておくことがポイント。もやしを茹でることで水分が抜けるため、味が薄まらず、少ない調味料でも味が感じられます。電子レンジで加熱してもOK！

作り方

- ①油抜きした油揚げ、人参、ピーマンはせん切りにする。
- ②もやしは30秒程度茹で、ザルに上げる。
- ③フライパンを熱し、ごま油を加え、人参・油揚げを炒める。しんなりしたら、ピーマンと②のもやしを加えて少し炒める。
- ④ちりめんじゃこを加え、めんつゆで味つけし、かつおパックを振り入れて出来上がり。

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	7.9 g	5.8 g	5.7 g

野菜は1日
350g 食べよう



塩eco（減塩）を
心がけよう



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！

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！

今月のレシピ作成者 **大崎栄養士会 地域活動部会**

氏名：坂野 久美子