

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ~野菜編~

*** お弁当にもおすすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名	にらとえのきの減塩塩昆布和え
-----	----------------

1人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
56kcal	3.4g	2.7g	0.3g

コメント

通年手に入りやすい食材を使用。塩昆布も減塩20%のものを使用し、お浸しではなく簡単な和えものとして仕上げています。弁当に詰めても醤油などの調味料がなくても美味しく食べられます。

☆ 1人分の野菜量 ☆

70g



★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…
1日あたりの野菜摂取量の平均は、
成人男女で307gです。
目標の350gには、あと1皿(70g)分
が必要です。

材 料	2人分	
	目安量	分量(g)
にら	1把	100
えのき茸	1/5把	40
減塩塩昆布		2
オリーブ油	小さじ1/2	2
白いりごま		適宜

作り方

- ①にらは、2～3センチの長さに切り、水で洗ったあと茹で、冷水をかけて冷やす。その後、水気を切っておく。
- ②えのき茸は、根元を切る。にらと同様に切って、にらと同じように処理をする。
- ③ボールに①と②を入れさらに、減塩塩昆布とオリーブ油を加えて、良く混ぜ合わせて出来あがり。
- ④③に白ごまを、上から飾ったり、混ぜると一層美味しく仕上がる。

アドバイス

今回は、食材をにらとしましたが、青菜に代用してもOK。減塩塩昆布を使用しているので、よく噛むと昆布の味を楽しむことができ、美味しく食べることができます。また、オリーブオイルを使うことでビタミンAの吸収が良くなるほか、料理にも艶が出て仕上がりが良くなります。

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

野菜は生より加熱すると多くとることができます。又、野菜の切り方や加熱後の重量変化にも気を付けると多くの野菜を食べることができます。市販されている野菜のサイズ(g)を覚えておくと便利です。

作成者名

木村 まき子

作成者の簡単プロフィール

大崎栄養士会地域活動部会に所属。