

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：きのこ野菜のサラダ



野菜量

105 g

塩分量

0.5 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・旬のきのこを炒めて野菜と和えることで、野菜をたくさん食べることができます。また、きのこも一緒に摂ることでよく噛みます。
- ・野菜はレタスでなくとも冷蔵庫にある葉物野菜を使ったり、ツナやしらすを加えることで、たんぱく質アップのフレイル予防メニューになるアレンジしやすい楽しいメニューです。

このレシピの塩ecoポイント

- ・酢の酸味やにんにくの香りで塩分を控えていても、風味が引き立ちます。

材料（2人分）	目安量	分量
しめじ	1パック	100 g
まいたけ	1パック	100 g
サラダ油	大さじ1	12g
白ワイン（料理酒でも可）	大さじ1	15g
a	酢	大さじ1
	醤油	小さじ1
	すりおろしにんにく	小さじ1/2
サニーレタス（もしくはレタス）	5枚	150 g
ブロッコリー	6房	60 g

作り方

- ①しめじは石づきを除いて小房に分ける。まいたけは石づきを除いてほぐす。
- ②サニーレタス（もしくはレタス）は手でもんでしんなりさせてから一口大にちぎり、ボウルに入れる。ブロッコリーは小房に切り、2分ほど茹でる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①に白ワインを振って炒める。しんなりとなったら火を消し、aを加えて混ぜる。
- ④熱いうちに②に加え、調味液ごとざっとあえて器に盛る。

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
111 kcal	5.1 g	6.8 g	10.0 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7.5g・女性6.5g)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 公衆衛生部会

所属名：涌谷町町民医療福祉センター 健康課健康づくり班