

“ラー油”
で減塩！

パワーきんぴら(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 79kcal 食塩相当量 0.2g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】
主にゴマ油や唐辛子などの香辛料のみで作られているラー油には、塩分が含まれていません。ピリリとした辛味を活かすことで、少ない塩分でも満足感を味わえます。ゴボウに多く含まれる不溶性食物繊維は、水を吸収して膨張するため便の量が増え柔らかくなり排便が促されるので、便秘予防に役立ちます。またゴボウの固い繊維は、よく噛むことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

材料(4人分) 調理時間 15分

ゴボウ 300グラム、ニンジン中 1/2本、ニンニクの芽 2本、
麵つゆ大さじ 1、ラー油小さじ 1/2、サラダ油適量、
ニンニク 1かけ

作り方

- ① ゴボウ、ニンジンは5cmぐらいの長さに切り、8等分に切る。
- ② ニンニクはつぶして刻む。
- ③ ニンニクの芽はゆでて、2cmに切る。
- ④ 麵つゆとラー油を混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ、ニンニクを香りが出るまで炒め、ゴボウ、ニンジンをに入れて炒める。
- ⑥ ニンニクの芽を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑦ ④を加えて混ぜる。

白井市役所健康課

“粒マスタード”
で減塩！

チンゲン菜のマスタードあえ(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 151kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】
粒マスタードは、カラシナの種子であるマスターシードと酢などを主原料としています。マスターシード独特の辛味と酢の酸味を活かすことで、減塩につながります。青梗菜に含まれているカリウムには、過剰に摂取したナトリウム(食塩)を排出する作用で、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。

材料(2人分) 調理時間 15分

チンゲン菜 2株、ニンジン 1/2本、シメジ 1/2パック、
ツナ缶 1缶、

【調味料】

粒マスタード、マヨネーズ、しょうゆ各小さじ2

作り方

- ① チンゲン菜は3~4cmの長さに切り、ニンジンは3~4cmの長さの短冊切りにする。シメジは小房に分けてゆでる。
- ② ①の水気とツナ缶の油をしっかりと切る。
- ③ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①②を加えてあえる。

白井市役所健康課