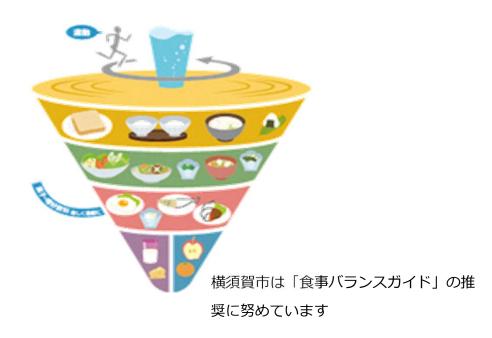
生活習慣病予防調理実習

野菜たつぷり 減塩レシピ

久里浜コミュニティセンター調理講習室 健康増進課 食育推進担当 ヘルスメイトよこすか

- ・ご飯
- ・魚のレモンソテー
- ・夏野菜のサブジ
- ・パプリカサラダ



ご飯 150g

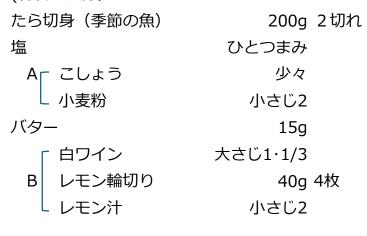
エネルギー 234kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7 g 食塩相当量 0.0g

< 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
540kcal	27.9 g	16.0 g	79.0 g	1.5 g

魚のレモンソテー

(材料2人分)



(作り方)

- ① たらは塩を振って10分おき、キッチンペーパーで水気をとる。 Aを入れたビニール袋に①を入れ、袋を振って粉ををまぶす。
- ② フライパンにバターの半量を溶かし、①を皮目から中火で2~3分、裏返して 2分、火が通るまで焼いて皿に盛る。
- ③ フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、残りのバター、Bを入れて 加熱してソースを作り、②にかける。

夏野菜のサブジ

(材料2人分)

なす		60g 2/3本	
ズッキーニ		120g 小1本	
ひよこ豆 (ゆで)		50g 小1/2缶	
サラダ油		大さじ1	
	おろしにんにく	小さじ1/4	
Α	おろししょうが	小さじ1/4	
	_ クミンシード _	小さじ1/4	
カレー粉		小さじ1/2	
塩		ひとつまみ	

(作り方)

- ① なすとズッキー二は1.5cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、Aを入れて香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ ②に①とひよこ豆を加えて炒め、カレー粉と塩を加えて混ぜ、ふたをして 1~2分蒸す。
- ◎ サブジとは主にインド料理における野菜料理の総称で、野菜をスパイスで 炒め煮や蒸し煮にした料理のことです。

簡単に作れるのが特徴で、じゃがいもや、冷蔵庫に残っている野菜も利用 できます。

エネルギー 108kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 6.7g 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 0.5g

パプリカサラダ

(材料2人分)

パプリカ(赤・黄) 160g 各1/2個

A [プレーンヨーグルト 大さじ2 粉チーズ 大さじ1

粗びきこしょう 少々

(作り方)

- ① パプリカはへたと種を取り除き、横に薄切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。 器を傾け水気を切って冷ます。
- ③ ②にAを加え、混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、粗びきこしょうを振る。