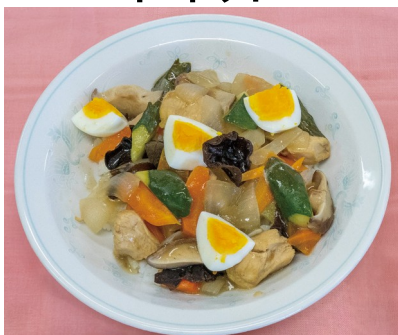


中華丼

きゅうりの
食感が楽しい♪



- ・夏野菜のきゅうりを使った、野菜たっぷりの中華丼です！
- ・きゅうりには体内の余分な塩分の排出を促す働きのあるカリウムが多く含まれています。

【作り方】

- 1 きゅうりは一口大の乱切りにし、他の野菜も好みの大きさに切る。
- 2 きくらげは水で戻しておく。
- 3 鶏むね肉を一口大の大きさに切る。
- 4 鍋にきゅうりとゆで卵以外の野菜と鶏むね肉を入れ、材料が隠れるほどの水でやわらかくなるまで煮る
- 5 4にきゅうりを入れ、塩、こしょうと酢、醤油で味を調える。
- 6 水溶き片栗粉を5に加えて、とろみをつける。
- 7 6をどんぶりに盛ったごはんにかけて一口大に切ったゆで卵をのせて出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
ごはん	300g	600g
鶏むね肉	100g	200g
玉ねぎ	1個	2個
人参	50g	100g
きゅうり	1/2本	1本
生しいたけ	2枚	4枚
きくらげ	5g	10g
ゆで卵	1個	2個
酢	大さじ1/2	大さじ1
醤油	小さじ1	小さじ2
塩	小さじ1/2	小さじ1
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1と1/2	大さじ3
水	大さじ1と1/2	大さじ3

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	398Kcal	2.1g	125g

1日の目標量の約1/3

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会

蒸しナスのポン酢がけ

レンジで
簡単おいしい！



- ・火を使わない、レンジで簡単に作れるナスのレシピです！
- ・ナスにはポリフェノールの一種で抗酸化作用のあるナスニンが多く含まれています。

減塩ポイント！

【材 料】	2人分	4人分
ナス	1本	2本
トマト	1/2個	1個
ポン酢	大さじ1	大さじ2
小口ネギ	適量	適量
いりごま	少々	少々

【作り方】

- 1 ナスは縦半分にし、斜め5mm程度に切る。
- 2 皿に1を並べ、ふんわりとラップをし、500Wで5分チンする。
- 3 トマトをサイコロ状に切る。
- 4 カットしたトマトをのせ、ポン酢をまわしかけ、お好みで小口ねぎといりごまを散らして出来上がり。

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	27Kcal	0.4g	100g

1日の目標量の約1/3

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会