

もやしと豚肉の重ね蒸し

野菜の量（皮などを除く）

115g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



【材料2人分】

もやし	1/2袋（100g）	肉は、赤身肉等、 お好みで部位を 変えてもOK！
チンゲン菜	1株（100g）	
にんじん	30g	
豚バラ薄切り肉	160g	
A（しょうがのすりおろし・みそ・みりん	各小さじ2）	
鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ1/2	

【作り方】

- ① 豚肉は半分の長さに切り、Aをもみ込み下味をつける。
 - ② チンゲン菜は3cmの長さに切る。にんじんはせん切りにする。
 - ③ 厚手の鍋またはフライパンに、チンゲン菜、にんじん、もやしを広げ入れ、鶏ガラスープの素を振りかけ、その上に①を並べる。ふたをして弱めの中火にかけ、8～10分程度、肉に火が通るまで蒸し煮にする。
- ※豚肉に下味がついているので、野菜とよく絡めて食べると美味しいです。



1人分栄養価

エネルギー	347kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	29.6g
食塩相当量	1.1g

調理時間

15分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

野菜の紹介 ～もやし～

もやしには、原料となる豆の種類により、緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマッペもやしなど様々な種類があります。スーパー等で手頃な価格で多く出回っているのは「緑豆もやし」です。



- 出回り時期……水耕栽培で、1年中出回っています。
- 選び方などのポイント…太さがあり、全体が白くて張りのあるものが良い。もやしは日持ちしないため、購入後は冷蔵庫で保管しできるだけ早く使うことをおすすめします。
- 栄養…疲労回復を促進するアスパラギン酸、余分な塩分を体外に排出するカリウム、便秘や大腸がんの予防に効果的な食物繊維などが含まれています。

かしこく 無理なく 減塩(7)

減塩調味料や減塩食品を紹介②



【減塩しお】カリウムやマグネシウムが主成分の塩を食塩にブレンド

食塩は、塩化ナトリウムが主成分ですが、塩化ナトリウムが血圧上昇等の原因となることから、食塩にカリウムやマグネシウムなどが主成分の塩をブレンドした「減塩しお」は、塩味を味わいながら減塩効果を得ることができます。

※腎疾患でカリウムの摂取制限がある人は、マグネシウム添加タイプを選びましょう。

【減塩醤油】醤油から食塩だけをろ過するため、うま味はそのまま

「減塩醤油」は、醤油 100g 中の食塩が9g 以下と定義があり、約40%の減塩にあたります。市販品では、この定義に従った減塩醤油の他、20%位の減塩となる「塩分控えめ」といったものや、減塩の中でもさらに、トクホのマークが付いて60%以上の減塩となるものなど、多くの商品がみられます。減塩効果とおいしさのバランスで自分にあったものを選びましょう。

