

レンコンとかぼちゃの甘酢あん

野菜の量（皮などを除く）

75g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

| | | | | |
|--------|------|---|------|-------|
| かぼちゃ | 75g | A | 砂糖 | 小さじ2 |
| レンコン | 75g | | しょうゆ | 小さじ1 |
| 牛豚合びき肉 | 60g | | 酢 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 | | 片栗粉 | 小さじ1 |
| | | | だし汁 | 100ml |

【作り方】

- ① レンコンは一口大の乱切り、かぼちゃは一口大に切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、中火で合びき肉を炒め、色が変わってきたらレンコンを加えてさっと炒める。
- ④ かぼちゃの皮の部分を下にして加え、だし汁を加え、フタをして弱めの中火で5分程度野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ ②を加えて、焦がさないように煮含める。



1人分栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 216kcal |
| たんぱく質 | 7.0g |
| 脂質 | 13.9g |
| 食塩相当量 | 0.6g |

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

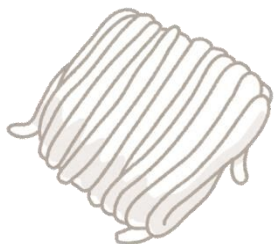


旬の野菜 ～レンコン～

- 出回り時期……秋から冬（9～12月頃）にかけて出回ります。
- 選び方などのポイント…ふっくらと丸みがあって太く、重みがあるものが良い。
カットしてある場合は、切り口が茶色く変色していない、穴の内側が黒ずんでいないものが良い。
- 栄養…レンコンのぬめり成分には皮膚の粘膜を保護する作用があるといわれています。また、変色の原因となる「タンニン」はポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぎ、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。

かしこく 無理なく 減塩（8）

減塩調味料や減塩食品を紹介③



近年では、技術革新により塩を加えなくても粘りやコシのある麺を作れるようになりました。塩分不使用の茹で麺や冷凍麺等がスーパーなどで、気軽に購入できます。

減塩調味料やだしを利かせて作られた缶詰やレトルト食品などが、スーパーなどでも広く流通しています。

また、飲食店やスーパー、コンビニなどのお弁当等にも減塩対策に対応したメニューが増えています。



塩分不使用の麺では
1食で0.5～1g程度
の減塩ができます