

1/2日分*の

野菜 たっぷりおかず

うま味や甘みの強い食材を合わせると上手に減塩できます。えびはうま味が、パプリカとブロッコリーは甘みが強く、減塩しても物足りなさを感じさせません。「ほんだし」を使うと簡単に味が決まります。

牧野 直子 / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。
『2品でどこのうやせ献立』(主婦の友社) など、著書多数。

この1品で1人
野菜185gが
とれる!



えびと野菜の炒め煮

Recipe Card 1人分215kcal 塩分1.0g 調理時間15分

動画でも♪



*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。

材料 (2人分)

- バナメイえび(殻付き)…12尾(250g)
→尾とひと節を残して殻をむき、背に切り目を入れて背わたを取る。
- 冷凍ブロッコリー…250g
- パプリカ(黄)…1個(120g)→乱切りにする。
- A 塩…少々
片栗粉、水…各適量
- サラダ油…大さじ1
- B 味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」…小さじ2
しょうゆ…小さじ1/2

バナメイえび



作り方



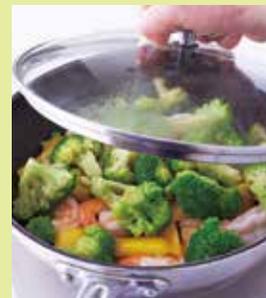
1

えびはAをもみ込み、水洗いして水気をきり、ペーパータオルでふく。



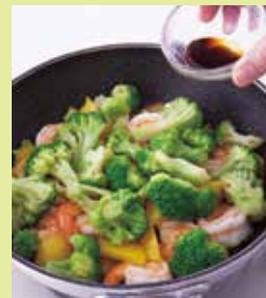
2

フライパンに油を中火で熱し、えびを炒める。色が変わったら、パプリカと凍ったままのブロッコリーを加えてサッと炒める。



3

Bを混ぜて2に加え、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。



4

野菜に火が通ったら、しょうゆを回し入れてサッと炒める。

「お塩控えめの・ほんだし」は少量でもうま味が感じられます。塩分を控えたい時にぜひ!



今月のテーマ

栄養満点なブロッコリーを合わせて

ブロッコリーはβ-カロテンやビタミンC・E・K、葉酸を豊富に含むほか、腸内環境をよくする食物繊維も含んでいます。新鮮なうちに冷凍された冷凍ブロッコリーは、いつでも使えるので常備におすすめです。



Close-up

かつお節をたっぷり使って塩分60%カット



100g箱



小袋20袋入箱

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」

かつお節職人が燻し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、さらに「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩*。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます(※「ほんだし®」比、食塩相当量分)。

*店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。