

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



夏野菜をたっぷり使った優しい味のそぼろ煮です。

かぼちゃのそぼろ煮

熱量
175kcal

食塩
相当量
0.8g

野菜量
120g



材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/8個
- 玉ねぎ……………1/4個
- なす……………1/2本
- ズッキーニ……………1/4本
- しょうが……………少々
- 豚ひき肉……………60g
- サラダ油……………小さじ1と1/2
- だし汁……………120cc
- ★砂糖……………大さじ1
- ★酒……………小さじ1強
- ★しょうゆ……………大さじ1/2強
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ1

つくり方

- ① かぼちゃ、玉ねぎは2センチ角切り、なすは小さめの乱切り、ズッキーニは1cmの半月切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、しょうが、ひき肉、玉ねぎ、なすを順に炒め、だし汁、★の調味料を入れ1～2分煮る。
- ③ 次にかぼちゃを入れて軽く煮たら、最後にズッキーニも加え、ふたをして5～6分煮る。
- ④ かぼちゃに火が通ったら、水に溶いた片栗粉を入れ、全体を混ぜ合わせてとろみがついたら火を止める。

(提供:長野県)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

