

材料 (2 人分)

- ・油揚げ 2枚
 - ・ほうれん草 1株
 - ・卵 2個
 - ・なす 1本
 - ・オリーブオイル 大さじ1
- A
- トマト水煮缶 (カット) 1/2 缶
 - 固形コンソメ 1/2 個
 - 水 1/2 カップ (100 ml)



☆1 人分の栄養価

エネルギー 241 kcal

食塩相当量 0.8g

野菜使用量 49g

☆1 人1 日あたりの目標

食塩 8g 未満、野菜 350g 以上

作り方

- ① ほうれん草は3cm幅に切りさっと湯通し。なすは大きめの乱切りに。
- ② 油揚げは短い方の端を1cmくらい切り取り、袋状に開いてから熱湯をかけて油抜きする。
- ③ ②にほうれん草を詰め、卵を割り入れる。油揚げの口をつまようじで縫い止める。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、なすを軽く炒める。なすに油がしみたら A を加えて混ぜながら煮る。沸騰したら③を加え、落とし蓋をし、時々スプーンで煮汁をまわしかけながら弱火で15分煮て味を含ませる。
- ⑤ 福袋は半分に切って器に盛り、なすとソースを添える。

献立例 (組合せでバランス良く)

ごはん、キャベツのみそ汁

切り干し大根とハムの酢の物

* 組合せ 1 人 1 食分

食塩相当量 2.6g

野菜使用量 122g



油揚げは小鉢や湯飲みの上で広げると具を入れやすい

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試してみてください。

北秋田発・健康レシピ

R3.

Vol. 2



めざせ健康寿命日本一!

★今回の「減塩」ポイントは?

なすと油揚げに味がしみこみ、噛むたびに味わいが広がるので、調味料は控えめでも充分です。

トマトのうま味も加わり、簡単なのに深い味わいです。

★北秋田市食生活改善推進協議会 鷹巣支部からのメッセージ

油揚げに卵を詰める時、家族の手が少しだけ必要です。

上手に出来ることを期待して頑張ってください。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。

(連絡先: 鷹巣阿仁福祉環境部 0186-62-1165)



※感染予防対策を徹底し実施しました。

*県ウェブサイトでも過去のレシピ公開中です



北秋田発 健康レシピ

検索



