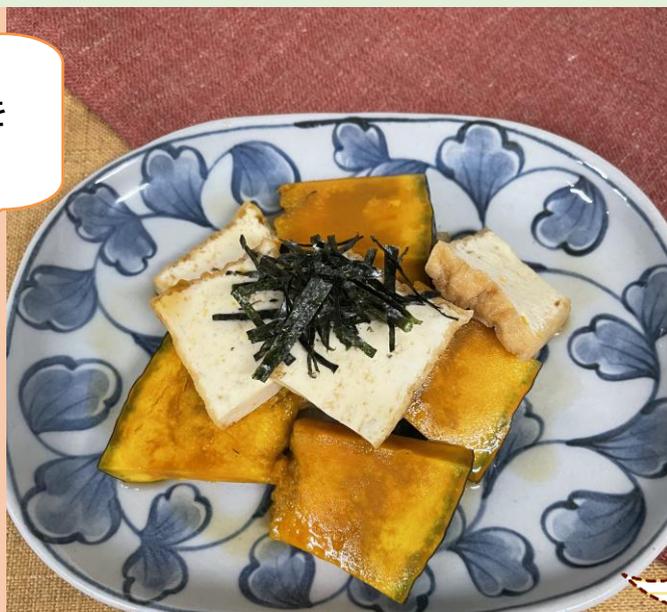


オリゴ糖で手軽に副菜を！

# かぼちゃと厚揚げの磯辺風

野菜は  
1日 349g以上を  
目標に！



このレシピで  
1人約 50g の野  
菜を食べること  
ができます

(2人分の材料)

かぼちゃ 100g (約 4cm×12cm)

厚揚げ 60g (約 4cm×8cm)

しょうゆ 小さじ2弱 (10g) ※

オリゴ糖 小さじ1 (7g)

きざみのり 適量

※減塩しょうゆなら小さじ2(12g)

(作り方)

- ①かぼちゃと厚揚げを 1センチ弱の厚さになるように切る。
- ②それぞれ耐熱性の皿にのせラップをし、電子レンジ (600wでかぼちゃは 2分、厚揚げは 1分) にかけて、かぼちゃに火が通っていなかったら再度加熱する。
- ③しょうゆとオリゴ糖を混ぜ、②を熱いうちにかからめて器に盛り、きざみのりをかける。(オリゴ糖がなければ砂糖小さじ 2/3 で代用可)

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 129kcal たんぱく質 4.7g 脂質 3.6g 炭水化物 13.7g 食物繊維 2.1g カルシウム 82mg  
鉄分 1.1gmg 食塩相当量 0.8g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)