

～しょうがとごま油の風味でおいしく減塩～

厚揚げとブロッコリーのポン酢炒め

食塩量
0.7g



材料(2人分)

厚揚げ	190g
ブロッコリー	120g
まいたけ	40g

調味料

ポン酢	15g (大さじ1)
ごま油	12g (大さじ1)
しょうが(チューブ)	2.5g(小さじ1/2)
ごま	お好みで



下準備



ごま油も用意をお願いします。

- ・厚揚げを8等分に切る。
- ・ブロッコリーを一口大の小房にわける。
- ・まいたけを食べやすい大きさにさく。

※ブロッコリーはひと口大にカットしふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。

※冷凍ブロッコリーを使用する場合は袋に書いてある方法で解凍する。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。

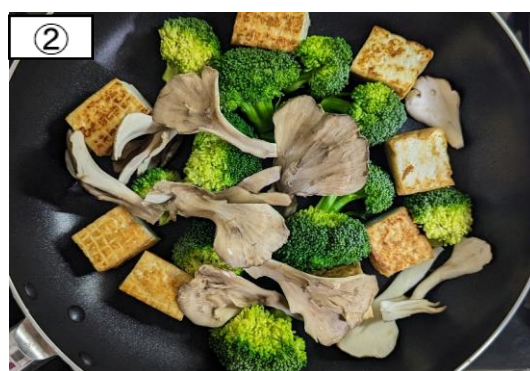


公益財団法人 仙台市健康福祉事業団

作り方



① フライパンに厚揚げをおいて、こんがり焼き色がつくまで焼く。



② ごま油とブロッコリー、まいたけを加え火が通るまで弱火で炒める。



③ ポン酢、しょうがを加えて炒める。



④ 皿に盛り、ごまを上にかいたら完成！

厚揚げの良いところ



型崩れしない

豆腐より型崩れしにくく料理に使いやすい食材です。



味が染みこむ

余分な調味料の使用を防ぐことができます。

減塩



カルシウム豊富

木綿豆腐に比べカルシウム量が2倍！



●●減塩のコツ●●

・しょうがとごま油は薬味や風味が感じられ、塩分がないため、おいしく減塩できます。

●●いろいろアレンジ●●

・オイスターソースで中華風に、にんにく&鶏ガラでガーリック炒めに、いろいろな味つけで楽しめます。



厚揚げとブロッコリーのポン酢炒め
(1人分)

- ・食塩量 0.7g
- ・エネルギー量 211kcal
- ・野菜量 80g

