

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

111 kcal
食塩 0.3 g

里芋と桜えびのおやき



材料 2人分

調理時間 約20分

里芋	…	5個(250g)
小ねぎ	…	5g
生姜	…	5g
桜えび	…	大さじ3(6g)
ごま油	…	小さじ2

ポリ袋を使って、
簡単調理！

作り方

1. 里芋は流水で泥を落とし、耐熱皿またはラップに包んで皮付きのまま 電子レンジ500Wで5～6分加熱し、やわらかくする。(加熱時間は、里芋の大きさで加減する。)
2. 1の里芋に串が刺さるくらいのやわらかさになったら、1分ほど蒸らして皮をむく。
3. 2をポリ袋に入れてつぶす。(粗めにつぶしても◎)
4. 3に小口切りにした小ねぎとすりおろした生姜、桜えびを加えて、よく混ぜ合わせる。
5. フライパンにごま油を熱し、成形した4を焼く。



管理栄養士おすすめポイント

- 【桜えび】素材の香りと自然な塩味を活かす
- 【ごま油】コクとうま味で風味豊かな仕上がりに



浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

カラダにいいこと始めよう「いいら！減塩」おいしいレシピ

76 kcal
食塩 0.5 g

イタリアンきんぴら



材料 2人分

調理時間 約15分

ごぼう	…	1/3本(90g)
にんじん	…	1/2本(50g)
オリーブオイル	…	小さじ1
にんにく	…	1かけ
鷹の爪	…	お好みで
(A)ツナ缶(水煮)	…	35g
醤油	…	小さじ1
砂糖	…	小さじ2/3
大葉	…	1枚

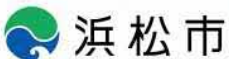
作り方

1. ごぼうとにんじんはピーラーを使いスライスする。
2. フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく、鷹の爪を入れる。にんにくが焦げないように炒め、香りがでてきたら、1のごぼうと人参を入れる。
3. 軽く炒めたら(A)を入れて全体に絡ませる。
4. 3を器に盛り付けて、千切りにした大葉をかける。



管理栄養士おすすめポイント

- 【にんにく】【オリーブオイル】味にアクセントをつける
- 【大葉】爽やかな香りと鮮やかな彩りが料理を引き立てる



浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト