

【かぼちゃとアスパラガスのにんにく炒め】

【材料(2人分)】

かぼちゃ・・・80g

アスパラガス・・・2本

しめじ・・・40g

ウインナー・・・4本

にんにく・・・1/2かけ

赤唐辛子・・・1/2本

オリーブ油・・・大さじ1/2

塩・・・少々

こしょう・・・少々



1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

【1人分栄養成分】

エネルギー167kcal たんぱく質5.5g 脂質12.5g 炭水化物11.8g 塩分0.7g

【作り方】

1. かぼちゃは8mmの厚さ、アスパラガスは斜めに切る。にんにくはみじん切りにし、しめじは石づきを除き、小房に分ける。ウインナーは斜めに3～4等分に切る。赤唐辛子は種を除き、輪切りにする。
2. フライパンに油、にんにく、赤唐辛子、かぼちゃとアスパラガスを入れ、弱火にかける。柔らかくなったら、しめじ、ウインナーを加え炒め合わせる。塩、こしょうで味を整える。

◆減塩レシピのワンポイント◆

にんにくの香りと赤唐辛子の辛味で、食塩が少なくても食品の味が十分に感じられます。また、ウインナーの塩味と旨味が一緒になりさらに美味しくいただけます。