

1/2日分*

野菜 たっぷりおかず

だして煮ると、えびのうま味やごぼうの香り、にんじんの甘さなど、食材それぞれのよさが引き出されます。かみごたえのあるごぼう、れんこんで、満腹感もアップします！

牧野 直子 / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『2品でととのう やせ献立』（主婦の友社）など、著書多数。

この1品で1人
野菜200gが
とれる！



えびとごぼうのだしびたし

Recipe Card 1人分345kcal 塩分1.0g 調理時間25分



材料 (2人分)

バナメイえび(殻付き)…10尾(240g)→尾のひと節を残して殻をむき、背に切り目を入れて背わたを取り、水1/4カップ、片栗粉大さじ1、塩小さじ1/4でもんで汚れを取り、流水で洗って水気をペーパータオルでふく。
ごぼう…3/4本(150g)→皮をこそげ落とし、厚さ7mmの斜め切りにする。
れんこん…中1/4節(50g)→厚さ7mmの輪切りにする。
なす…2本(160g)→縦半分になり、厚さ7mmの斜め切りにする。
にんじん…1/4本(40g)→厚さ4mmの輪切りにする。
A 水…11/2カップ
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」…小さじ2
赤唐辛子…1本→種を除いて小口切りにする。
片栗粉…適量
サラダ油…大さじ2



作り方



1 鍋にたっぷりの水とごぼう、れんこん、にんじんを入れて中火にかけ、沸騰したら5分ほどゆでて、ざるに上げる。



2 鍋にAを入れて強火で煮立てる。火からおろして赤唐辛子を加え、バットなどにうつす。



3 えびに片栗粉を薄くまぶす。フライパンに油大さじ1を中火で熱し、えびを並べる。3分焼いて返し、さらに2分焼いて2につける。



4 同じフライパンに油大さじ1を中火で熱し、なす、1の野菜を両面に焼き色がつくまでサツと焼き、3につけて味をなじませる。



「お塩控えめの・ほんだし®」は濃厚なかつおだしのコクと味わいで塩分調整も簡単！

今月のテーマ /

ごぼうで食物繊維をとりましょう！

ごぼうは不足しがちな食物繊維が豊富で、不溶性、水溶性の両方の食物繊維をバランスよく含みます。食物繊維には、腸内環境をよくする働きがあります。にんじんやれんこんを合わせて、ビタミン類も補いましょう。



Close-up

かつお節をたっぷり使って塩分60%カット

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし®」

かつお節職人が^{いじ}焼し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、さらに「やさしお®」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし®」のおいしさそのままに60%減塩※。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます(※「ほんだし®」比、食塩相当量)。



100g箱



小袋20袋入箱

店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。