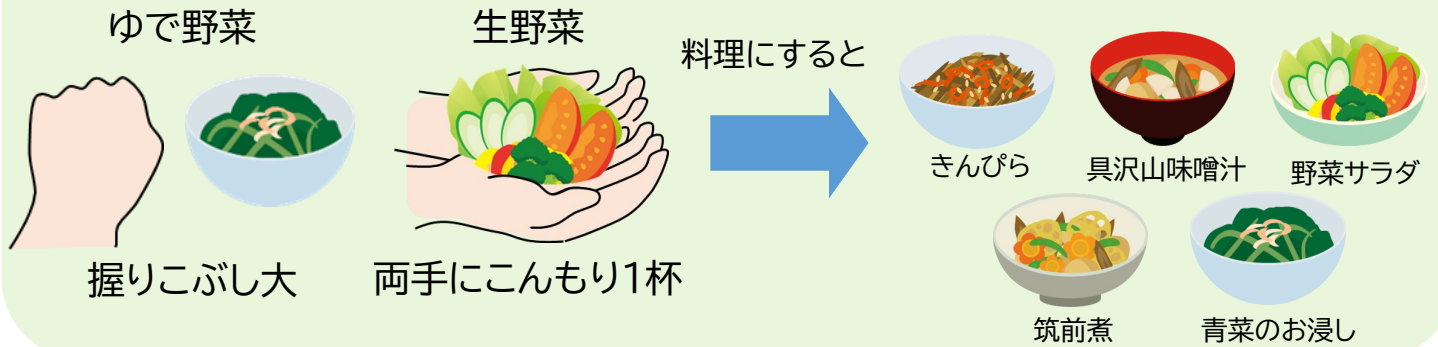


副菜

野菜・きのこ・海藻・いもを主に使った料理です。目安は1日5～6皿(糖質の多いいも・かぼちゃ料理は1日1皿まで)です。からだの調整機能に働くビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。また、野菜から先に食べると食物繊維の働きで血糖の上昇を緩やかにしてくれるので、食事は野菜から先に食べるのがおすすめです。煮物の濃い味付けやドレッシングのかけ過ぎは食塩のとり過ぎになるので気を付けましょう。

◆◆1皿(70g)の目安◆◆

目標は1日5～6皿(1食1～2皿)



もやしカレーマヨ和え

難易度



適塩ポイント

カレー粉の風味を活かすことで、薄味でも十分おいしく食べられます。
もやしとカットされた小ねぎを使用すれば、包丁いらずに出来ます。

材 料 2人分

もやし	200g(1袋)
ツナ缶 (ノンオイル)	70g(1缶)
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
A カレー粉	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
小ねぎ	お好み

作り方

- ①もやしは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分前後加熱し、しっかりと絞って水気を切っておく。ツナは汁を切る。
- ②ボールに①のもやしとツナ、塩・こしょう少々、Aの調味料を入れ、和える。
- ③器に盛り、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
	82kcal	7.6g	4.9g	3.3g(1.5g)	0.7g

日本食品標準成分表2020年版より算出