

減る塩

ヘルシーキッチン

～お弁当のおかずにも ピッタリ～

パリパリ春巻き

材料(10本分)

豚ひき肉……………	150g	【合わせ調味料】
にんじん……………	50g	さとう……………大さじ1
にら……………	50g (1/2束)	しょうゆ……………大さじ1
たけのこ……………	80g	みりん……………大さじ1
干しいたけ		干しいたけの戻し汁
……………	10g (2～3枚)	……………大さじ1
乾燥はるさめ……………	20g	水溶き片栗粉……………適量
しょうが……………	少々	春巻きの皮……………10枚
ごま油……………	大さじ1	揚げ油……………大さじ1



作り方

- ①にんじん、にら、たけのこ、戻しいたけ、はるさめを長さ5cm位に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、しょうがを加えて香りがでたら、豚ひき肉を炒め、はるさめ以外の具材を加えて炒める。
- ③はるさめと合わせ調味料を加え、水気けが無くなるぐらい炒め、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④具材が冷めたら、春巻きの皮で包み、揚げて出来上がり。

1人分 (3本)
エネルギー
355kcal
塩分**0.8g**

- 👉干しいたけのうま味を活かしたおいしい減塩レシピです！
- 👉冷めてもおいしくいただけるので、お弁当のおかずにもピッタリ！

ワンポイント減塩

だしのうま味を 活用する 干しいたけ編



干しいたけには、うま味成分であるグアニル酸が豊富に含まれているので、料理の風味付けにはもってこいの食材です。戻し汁は捨てずに、料理をより美味しくするうま味調味料として活用しましょう！

また、きのこ類には骨粗しょう症予防効果のあるビタミンDの原料を多く含んでいることにも注目したいところです。

たけのこの豆知識



春の訪れを知らせてくれる野菜の一つに、たけのこがあります。

たけのこで注目すべき栄養素に、食物繊維、カリウム、チロシンがあります。食物繊維は、歯ごたえがあり満腹感を得られることから過食を防ぐほか、便秘や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあるので、動脈硬化を防ぐなど生活習慣病の予防が期待できます。また、カリウムは、体内の過剰なナトリウム（塩分）と尿とを一緒に排出するので、高血圧の予防・改善にも有効です。チロシンは、脳を活性化させるドーパミンなどの神経伝達物質の原料になるアミノ酸であり、やる気を高めたりストレス緩和に役立つ栄養素として注目されています。新年度を元気にスタートさせるためにも、是非、摂りたい栄養素ですね。