

Spinach dried radish strips

Fellow Food Health Care



2017
Janvier

塩分が気になる方へ！減塩レシピ ほうれん草入り切り干し大根

塩分控えめ！なのに美味しい！！

作成時間.....30分
 カロリー.....315.9kcal
 塩分.....3g
 糖質.....20.6g

■ 材料 4人前

切干大根.....30g
 人参.....50g
 油揚げ.....1枚
 ほうれん草.....50g
 切干大根の戻し汁.....600cc
 ♡ごま油.....大さじ1
 ♡糖質ゼロ酒.....大さじ1
 ♡ラカントS顆粒.....大さじ2
 ♡減塩醤油.....大さじ2
 ♡だし粉.....5g



これは美味しい！
 切干大根にしっかり
 味が染み込んで！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
 寺島 充康 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ 作り方

- 1 切干大根は水で戻し水気を絞り食べやすい大きさに切る。人参と油揚げは千切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、人参と油揚げを入れ人参がしんなりするまで炒め“1”の切干大根を加えて炒める。
- 3 “2”に切干大根の戻し汁と♡の調味料を加え中火で煮汁が半分になるまで煮込む。
- 4 ほうれん草を茹で冷水で冷やし水気を絞る。食べやすい大きさに切っておく。
- 5 “3”をバットに移し余熱が取れたらほうれん草を和える。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

切干大根は大根を細く切り、天日干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びる事で栄養価が増加します。二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復し食欲を増進させる作用や、保温作用により冷え症を予防する働きがあると言われています。豊富に含まれた食物繊維は、便秘を改善し大腸がんの予防にも期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

切干大根をごま油で炒めることで乾物臭を抑えてコクのある味わいになります。ほうれん草は切干大根の余熱が取れてから和えると青々とした綺麗な仕上がりになります。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐