



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

健康が  
気になる方へ

# 減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



1人分  
エネルギー  
149  
kcal

1人分  
食塩相当量  
1.1g

※写真はイメージです

「春」の香りが詰まった一品

## 春キャベツとたけのこの しらす炒め

春キャベツとたけのこには食物繊維が多く含まれており、  
食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。しらすのうま味やにんじくの香り、  
唐辛子の辛味がアクセントとなり、美味しく減塩が出来ます。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

春キャベツ……………	200g	輪切り唐辛子……………	小さじ1
たけのこ水煮……………	150g	オリーブ油……………	大さじ1
にんにく……………	1片	ブラックペッパー……………	適量
しらす……………	100g		

- 1 春キャベツは3cm角、たけのこは3cm長さにして  
少し厚みを残して切ります。にんにくは薄切りにします。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、  
香りが立ってきたらたけのこを入れてさっと炒めます。
- 3 春キャベツと輪切り唐辛子を加えてさらに炒めます。
- 4 全体に火が通ったらしらすを入れ、ブラックペッパーをふります。

### 👉ココがPOINT!

唐辛子は入れるタイミングによって、出来上がりの辛さが異なります。  
辛いのがお好みの方はにんにくと一緒に、マイルドな辛さをお好みの方は  
春キャベツと一緒にに入れて炒めてください。