



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.163

夏野菜を使った減塩レシピ

さやいんげんのごまマヨ炒め

1人分の野菜使用量 50g

材料 2人分

さやいんげん	100g
マヨネーズ	大さじ1
白すりごま	小さじ2
食塩	少々(0.4g)

1人分の栄養量

エネルギー 64kcal たんぱく質 1.4g
脂質 5.7g カルシウム 49mg
食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.3g

- ①さやいんげんはヘタを取り、筋があれば取り除く。
- ②鍋にお湯を沸かし、さやいんげんを入れて1～2分ほどゆでる。
※電子レンジを使う場合は、さやいんげんを水にさっとくぐらせ、ラップでふんわり包んで600Wで1分30秒加熱する。
- ③ゆでた（または加熱した）さやいんげんを3cmの長さで斜め切りにする。
- ④フライパンにマヨネーズを入れ、強火にかけ③を炒める。
- ⑤仕上げにすりごまと食塩を加え、香りが立ったら火を止める。



おすすめポイント♥

炒めたマヨネーズのコクと酸味、ごまの香りで薄味でもおいしく食べられる減塩レシピです。ピーマンやズッキーニでも代用できます。



▲弘前市食生活改善推進員について

