草津ハートセンターちょい塩レシピ

『焼き厚揚げネギ生姜醤油』塩分 0.44ｇ

≪ 材 料 ≫１人分

・厚揚げ	50ｇ
・焼き油	1ｇ
・土生姜（みじん切り）	2ｇ
・しょうゆ	3ｇ
・一味	適 宜
・白ねぎ	3ｇ
・かいわれ	2ｇ

１人分　エネルギー　８８ kcal

≪ 作り方 ≫

① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、水気を切る。
特に表面はペーパータオル等でしっかり拭く。（水分がない方がカリっと焼けやすい）

② フライパンに油を熱し①の厚揚げをカリっとなるまで焼く。
（弱火で中心部まで熱する）

③ 土生姜と醤油を混ぜ、電子レンジにかけて生姜醤油を作る。

④ 白ねぎは白髪ねぎに、貝割れは根を切り２等分にし、それぞれ水にさらす。

⑤ ②の厚揚げを一口大にカットして器に盛り付け、貝割れと白髪ねぎを上に飾り、食べる直後に一味と③の生姜醤油をかける。

≪いいところ≫

厚揚げの原料は大豆なので血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防となります。

またカリウム、カルシウム、マグネシウムも豊富で血圧を下げる働きが期待できます。

生姜やネギなどの香味野菜と一緒に食べると、塩分が少なめでも食べやすくなります。

栄養管理科