

# 栄養お便り



減塩レシピを載せています！  
参考にしてみてください🌻

8月1日～8月7日は栄養週間です！



一度普段のお食事を見直してみる機会を作ってみましょう😊

あかね薬局ホームページには役に立つ栄養の豆知識やレシピが載っているのでぜひ参考にしてみてください🌈

あかね薬局・ハート薬局には管理栄養士がいますので、お食事のことでわからないことがあればいつでもご相談して下さいね😊🌻

## アスパラガスと卵のソテー



### 材料(1人分)

A	卵	1個
	マヨネーズ	小さじ1
	胡椒	少々
	アスパラガス	30g
	トマト	30g
	マヨネーズ	小さじ1
	粒マスタード	小さじ1

### 作り方

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、はかまも落とす。トマトは種をとって一口大に切る。
2. アスパラガスをしっかり洗い、耐熱容器に乗せラップをかけて500Wで1分加熱し、4cm程度に切る。
3. Aを混ぜ合わせ、熱したフライパンに流しいれて軽くかき混ぜる。半熟状態でフライパンから取り出す。
4. 同じフライパンにマヨネーズを入れ中火にかけ、マヨネーズがふつふつし始めたらアスパラガス・トマトを入れ30秒ほど炒める。
5. 一度取り出した卵・マスタードを加え軽く炒めたら完成。

エネルギー  
173kcal

たんぱく質  
7.8g

脂質  
14.1g

食塩相当量  
0.6g

### 管理栄養士の一言メモ

マヨネーズのコクやマスタードの酸味を利用することで、特別塩を加えなくてもしっかりとした味付けになります。

アスパラガスにはエネルギー源として利用されるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」が含まれており、疲労回復効果が期待できます。アスパラギン酸は熱に弱いので加熱のし過ぎには注意しましょう！

## 減塩レシピ

### りんごと水菜のサラダ



### 材料(1人分)

水菜	20g
りんご	30g
落花生	7g
マヨネーズ	7g
レモン汁	2g

エネルギー 112 kcal  
たんぱく質 2.3g  
食塩相当量 0.2g

### 作り方

1. 水菜は熱湯で10秒ほど茹で、冷水に浸け、粗熱が取れたら3cm程度に切る。りんごはいちょう切りにし、レモン汁と和える。
2. 落花生は細かく砕き、フライパン等で乾煎りし、粗熱をとる。
3. 水菜、りんご、落花生、マヨネーズを合わせて和えて完成。

### 管理栄養士の一言メモ

りんごの甘みや乾煎りした落花生の香ばしさを味にアクセントをつけることで、マヨネーズの使用量を減らし、減塩することができます。