

《ちょっとずつ減塩・今月のワンポイントアドバイス》

油脂類の味は脳に満足感を与えていると言われています。ごま油やバターなど油脂類を効果的に使うと塩分を取りすぎなくて済みます。

今月のワンポイントアドバイス
#あぶらのコクを利用する

～厚揚げの甘酢あんかけの作り方～

材料（4人分）

厚揚げ 4枚

たまねぎ 1/2個 （約100g）

にんじん 1/2個 （約70g）

ピーマン2個 （約60g）

だし汁 200g

A

| | |
|------------|-------|
| しょうゆ、みりん、酢 | 各大さじ1 |
| すりおろし生姜 | 1かけ分 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |

ごま油 適量



作り方（4人分）

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、カリカリに焼く。
- ② たまねぎは薄切りに、にんじん・ピーマンは細切りにする。
- ③ だし汁で②を煮て、柔らかくなったらAを入れてとろみが出るまで火を通す。
- ④ ①に③をかけ、最後にごま油をまわしかける。

ぜひ試してみてください♪

近江八幡市健康推進課

