

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和8年2月16日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆麩じゃが



エネルギー：127kcal 食塩相当量：1.7g

☆レシピ

《材料》 4人分

| | |
|-------|----------|
| 焼き麩 | 40g |
| じゃがいも | 2個 |
| たまねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/3本 |
| 絹さや | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ3と1/2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 水 | 500cc |
| サラダ油 | 少々 |

作り方

- ① 焼き麩は水につけて戻し、水気を絞る。
- ② じゃがいもは皮を剥いて、4～6等分にし、たまねぎは1cm幅のくし切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。
- ③ 絹さやはさっと茹でておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、じゃがいも、たまねぎ、にんじんをさっと炒め水を加える。煮立ったらみりんを加え、じゃがいもが煮えたらしょうゆを加えて3～4分煮る。
- ⑤ 水で戻した焼き麩を加え、煮汁を吸わせながら、汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り付けて絹さやを飾る。

2月は全国生活習慣病予防月間です。冬に気を付けたい生活習慣病としては、高血圧があります。この時期、寒さで血管は収縮しやすく、血圧は上がりやすくなります。血圧は、減塩、野菜の摂取量を増やす、運動をすると下がりやすくなります。今回紹介した、麩じゃがなどの煮物を食べる時は、煮汁は飲まないで残すと減塩になります。この機会に、普段の生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。