

きのこのきんぴら

10
分

調理目安時間

秋にうれしい
食材

きのこ類

1人分

エネルギー:49kcal

野菜量:30g

食塩相当量:0.4g

《作り方》

《材料／2人分》

しめじ	60g
まいたけ	60g
赤ピーマン	60g
ごま油	小さじ1 (4g)
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
砂糖	小さじ1 (3g)

- ① しめじとまいたけは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② 赤ピーマンはへたと種を取り、5cm長さの千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①と②を炒める。
- ④ 火が通ったら、濃口しょうゆと砂糖を加えて調味する。

One
Point!
アドバイス



きのこは食物繊維が豊富です。
きのこが旬を迎える秋のオススメの1品です。



健康長寿のまち・京都



京都市
CITY OF KYOTO

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食



裏面も
みてね

かしこく減塩 おいしい減塩

【1日の食塩摂取目標量】

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

日本人の食事摂取基準
2020年版(15歳以上)

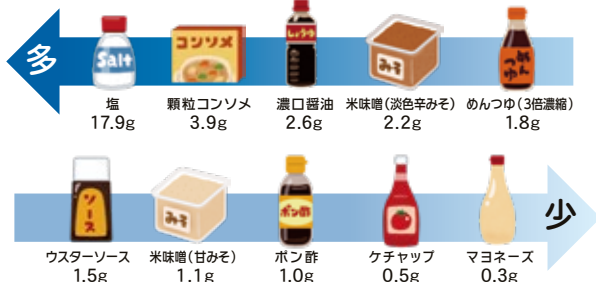
塩分のとり過ぎは、高血圧性の
脳卒中や心臓病、動脈瘤などの
病気になる可能性を高めます。

目標は現在の摂取量 から
-2g

減塩のコツ! ~調理の際にひと工夫~

●塩分の少ない調味料を選びましょう

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



- 新鮮な旬の食材を利用する
- 味つけは仕上げで表面につける
- 天然だしのうま味を活用



●酸味や香りでアクセント

酸味…酢、レモン、ゆずなど
香り…しそ、みょうが、ハーブ、ごま、のりなど
香辛料…わさび、七味唐辛子、山椒など



京都市の食と健康情報はこちらから

令和5年9月発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話075-222-3424 FAX075-222-3416)

