

わこう版「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



☆チンゲン菜の塩昆布和え☆



1人分あたり

エネルギー：32kcal

たんぱく質：2.1g

脂 質：1.2g

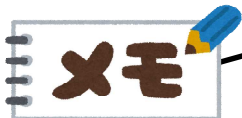
食塩相当量：0.6g

◎材料：(4人分)

チンゲン菜・・・・・・・・・・ (3株) 240g
にんじん・・・・・・・・・・ (1/2本) 80g
ぽん酢しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
塩昆布・・・・・・・・・・ 8g
かつお節・・・・・・・・・・ 4g
ごま・・・・・・・・・・ 大さじ1

◎作り方

- ① チンゲン菜は一口大に切ります。にんじんは短冊切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、チンゲン菜の順でゆでて軽く水にさらします。
(電子レンジの場合、500Wで4分～4分半くらい加熱します)
- ③ 水気をしぼり、ぽん酢しょうゆで和え、塩昆布、かつお節、ごまを加えて混ぜ合わせたら、できあがり！



- ★昆布とかつお節の旨み、ごまの風味でおいしく減塩！
野菜は旬の葉物野菜を使うと、野菜の甘みを感じられ、よりおいしくおすすめです。
- ★いつもの献立に手軽な副菜をもう1皿プラスして、満足感と栄養バランスをアップしましょう。

