

わさびポン酢の炒め物



レシピ作成 秋田 菜月さん (広島文教女子大学)

《1人分 117kcal 塩分0.7g》

わさびの辛みと
ポン酢醤油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

| | |
|----------|------|
| 里芋 (皮むき) | 120g |
| エリンギ | 1本 |
| 油 | 小さじ2 |
| わさび | 小さじ1 |
| ポン酢醤油 | 小さじ1 |
| スライスチーズ | 1枚 |
| ねぎ | 適量 |



作り方

- ① 里芋は一口大に切り、ラップをかけて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(500Wで3分間)。
- ② エリンギは一口大に切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ わさびとポン酢醤油を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、エリンギを焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ ①の里芋を加えて炒め、③を入れてさらに炒める。
- ⑥ 皿に盛り、チーズをのせてオーブンで1分焼き、ねぎを散らす。



ひとことメモ

チューブ入りのわさびには塩分が含まれますが、少量であれば味のアクセントになります。

レンコンのおかか和え

《1人分 54kcal 塩分0.5g》



レシピ作成 吉村 美樹さん (広島文教女子大学)

副菜

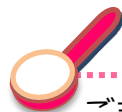
ごま油と削り節で
おいしく塩分ひかえめ


 材料 (2人分)

| | |
|------|--------|
| れんこん | 120g |
| 酢 | 適量 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 削り節 | 2g |

 作り方

- ① れんこんは皮をむいて、一口大の乱切りにし、酢水にさらす。
- ② ①のれんこんを酢水でゆでて、火が通ったら、ざるにあげて、熱いうちにごま油をまぶす。
- ③ しょうゆ、削り節を加えて和える。



ひとことメモ

ごま油と削り節の香りが主役です。
れんこんの代わりにごぼうや大根などの根菜、里芋、ブロッコリーでも、おいしいおかか和えができます。