

佳作

第2回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

小松菜のきんぴら

《1人分 64kcal 塩分0.2g》



レシピ作成 佐伯区食生活改善推進員

にんにくとごま油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

小松菜	100g
さつまいも	50g
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2

作り方

- ① さつまいもを長さ4cm幅5mmに切る。フライパンでごま油とみじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出し、さつまいもを入れて弱火でじっくり火を通す。
- ② 4cm長さに切った小松菜を入れてさらに炒め、酒と醤油を加えて味を整える。

佳作

第2回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

ナムル

《1人分 57kcal 塩分0.1g》



レシピ作成 堀江 祐知さん
(広島文教女子大学)

酢と生姜、ごま油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

もやし	1/5袋 (50g)	
人参	1/8本	
きゅうり	1/4本	
〈A〉	生姜	小さじ1
	酢・ごま油	各大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま	大さじ1/2

作り方

- ① 人参をせん切りにし、もやしと一緒にゆでる。生姜はおろす。
- ② きゅうりを板ずりしてせん切りにし、もやし、人参、〈A〉と混ぜる。

豚しゃぶ肉の香り丼

《1人分 687kcal 塩分0.6g》



レシピ作成 青木 ましずさん (愛命園)

大葉やみょうが、
のり、ごまの風味で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

豚しゃぶ肉	120g	
片栗粉	小さじ2	
油	大さじ1	
みょうが	2本	
大葉	4g	
白ごま	小さじ2	
もみのり	少々(1g)	
〈A〉	酢	大さじ2
	めんつゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ2
ご飯	480g	

作り方

- ① 豚しゃぶ肉を4~5cmに切って、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでカリッと焼く。
- ② みょうが、大葉をせん切りにする。
- ③ 丼にご飯を盛り、〈A〉を少しかける。
- ④ 大葉、みょうがをのせ、その上に①の豚肉をのせ、〈A〉の残りをかける。
- ⑤ 白ごまをふり、もみのりを天盛りにする。

ひとことメモ

大葉やみょうがなどの香味野菜や、のり、ごまの風味で醤油減。豆腐や納豆、和え物などの薬味としても効果的です。