



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



白だしの旨味と
ごまの香味で
おいしく減塩!



副菜

きんぴられんこん



〈材料(2人分)〉

れんこん…70g にんじん…1/4本(40g)
しめじ…30g ごま油…大さじ1/2 白だし…小さじ1
本みりん…大さじ1と1/3 いりごま…大さじ1/2

〈作り方〉

- 1 れんこんは2mm程の厚さの半月切りにし、酢水にさらしておく。(カットれんこん水煮を用いても可)
- 2 にんじんは短冊切りにし、しめじは小房に分ける。
- 3 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、水気を切った1、2を順に炒めて蒸らす。
- 4 全体に火が通ったら、白だしとみりんを回し入れて全体にからませて火を止め、ごまを混ぜ、器に盛る。

※きのこの種類を変えてもOK!



調理時間 15分

エネルギー 105kcal 食塩相当量 0.35g

レシピ提供 / 郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市