



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



コーンの甘みと
わかめの食感で、
おいしく減塩できるよ!



副菜

～火を使わないから具材を切って混ぜるだけ!～
わかめサラダ



〈材料(2人分)〉

ポン酢…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2 いりごま…大さじ1/2
レモン果汁…小さじ1/2
乾燥わかめ…5g コーン(塩分不使用)…20g
きゅうり…1本 韓国のみ…3g

〈作り方〉

- 1 ポン酢、ごま油、いりごま、レモン果汁を混ぜ合わせる。
- 2 乾燥わかめを水で戻し、よく水気を切る。
- 3 ①に②のわかめ、コーン、斜め切にしたきゅうりを入れ、よく混ぜる。
- 4 お皿に盛り付け、ちぎった韓国のみをのせる。



調理時間 15分
エネルギー 65kcal 食塩相当量 0.6g

レシピ提供/令和7年度 福島市立福島第三小学校6年1組

※「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