

適しお



減塩減らして、健康家族

でき 適しおレシピ

しょうがの香りとツナのうまみで
おいしく減塩!



副菜 白菜とツナの和風蒸し

〈材料(2人分)〉

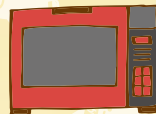
白菜…2枚(200g) ツナ缶(水煮)…1缶(70g)
めんつゆ…小さじ1 しょうが(すりおろし)…小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 白菜を短冊切り、しょうがをすりおろしにする。
- 2 鍋に白菜、しょうが、ツナ、めんつゆを入れ軽く混ぜ合わせる。
- 3 ふたをして蒸し焼きにする。
※電子レンジを使用する場合は700wで7分(目安)。
- 4 よく混ぜ合わせ、盛り付ける。

※お好みの野菜に変えてもOK。

電子レンジ
でもOK



🕒 調理時間 10分
🔥 エネルギー 43kcal 食塩相当量 0.5g

※「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。