

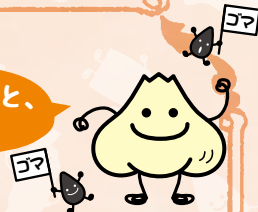
適しお



減ら減らして、健康家族

でき 適しおレシピ

にんにくやごま油で香りや風味を加えると、塩分を抑えることができるよ!



初心者でも簡単!スピードメニュー!!

副菜

ほうれん草とえのきのナムル

〈材料(2人分)〉

ほうれん草…1束(200g) えのきだけ…100g

A おろしにんにく…小さじ1/3 塩…小さじ1/4
砂糖…少々 ごま油…小さじ1

〈作り方〉

- 1 えのきは根元を切って長さ半分に切る。塩(分量外)を加えた熱湯に入れてひと混ぜし、煮立ったらざるに上げ、水気をきる。
- 2 1の湯で、ほうれん草を根元から入れて1~2分茹でる。流水で洗って水気を絞り、3cmの長さに切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、1と2を和える。

※野菜やきのこの種類を変えてもOK!

※冷凍野菜を使ってもOK!

※電子レンジで加熱してもOK!



調理時間 10分

エネルギー 56kcal 食塩相当量 0.75g

レシピ提供 / 福島市食育推進委員会委員 福島市食生活改善推進員協議会 会員

※「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