



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



塩昆布の旨味と
ごまの香味でおいしく減塩!



副菜 野菜の塩昆布サラダ

〈材料(2人分)〉

ミニトマト…60g 大根…60g きゅうり…40g
カイワレ大根…20g 塩昆布…4g 白いらごま…4g
しょうゆ…1～2滴

〈作り方〉

- 1 ミニトマトは1/4に切り、大根は細めのせん切りにする。
きゅうりはせん切り、カイワレ大根は半分の長さに切る。
- 2 ①をボウルに入れ、塩昆布、白いらごま、しょうゆを入れて混ぜる。
※野菜の種類は変えてもOK! カイワレ大根を水菜に変えれば、お子さんも食べやすくなります。
※しょうゆはお好みで! 塩昆布だけでもおいしく食べられます。



🕒 調理時間 10分

🔥 エネルギー 34kcal 食塩相当量 0.4g

※「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