



でき 適しおレシピ

お酢やごまで酸味や香りを加えると
塩分をおさえることができるよ!



副菜 旬の野菜を和えよう! 野菜のごま酢和え

〈材料(2人分)〉

おくら…8本(80g) A 白すりごま…小さじ2 酢…大さじ1
トマト…1/2個(75g) 砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/6(1g)

〈作り方〉

- 1 おくらは分量外の塩で板ずり後水洗いし、茹でて斜め切りにする。
- 2 トマトはひと口大に切る。
- 3 ボウルに1と2を入れ、Aの材料を混ぜ合わせて加え、和える。



🕒 調理時間 15分
🔥 エネルギー 45kcal 🧂 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。