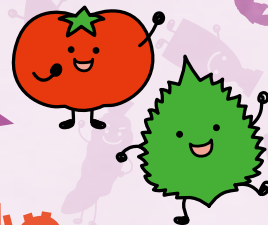


適しお



# でき 適しおレシピ

トマトの酸味と甘み、  
ゴマ油と大葉の風味と香りでも  
おいしく減塩!



## 主菜 トマトの和風卵炒め

### 〈材料(2人分)〉

トマト…1/2個(80g) 卵…2個 ゴマ油…大さじ1  
しらす…3g しょうゆ…小さじ1 大葉…1枚

### 〈作り方〉

- 1 トマトはくし切りにし、さらに半分に切る。
- 2 卵に半量のゴマ油、しらす、しょうゆを加え溶きほぐす。
- 3 フライパンで残りのゴマ油を強火で熱し、トマトを炒める。  
(水分を軽く飛ばす程度)
- 4 一度火を止め、2を回し入れたら、  
中火で混ぜ炒める。

※ごま油の代わりにすりごまを加えてもOK。  
※しらすは桜エビに変えてもOK。  
※大葉を他の薬味(ねぎ、三つ葉、パセリ等)に  
変えてもOK。



🕒 調理時間 10分  
エネルギー 137kcal 食塩相当量 0.7g

レシピ提供/郡山女子大学 食物栄養学科 学生

※「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。