

減塩レシピ



～青菜とえのきの桜えび和え～

前橋市長寿包括ケア課

| | |
|-----------|---------------|
| 【材料】4人分 | |
| ほうれん草（青菜） | 160g |
| えのき | 80g |
| 桜えび | 大さじ4 |
| A | しょうゆ 小さじ1・1/2 |
| | 酢 小さじ2 |
| | ごま油 小さじ1 |



【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水を切り、4cmの長さに切る。
- ② えのきは4cmの長さに切り、600W（ワット）の電子レンジで1分加熱する。
- ③ 桜えびは600Wの電子レンジで20秒加熱する。
- ④ 食べる直前、ボウルに水気をよく切った①のほうれん草、②のえのき、③の桜えびを入れ、混ぜ合わせたAを加えて和える。

【1食分の栄養価】

| エネルギー | たんぱく質 | 食塩 |
|-------|-------|-----|
| 33 | 3.5 | 0.4 |
| kcal | g | g |



管理栄養士からのアドバイス

- ★ 水気をよく切って味が薄まるのを防ぎましょう。
- ★ 酢やえびの風味が減塩を手助けしてくれます。
- ★ アクの少ない野菜（小松菜やニラ）を使ってもよいです。
- ★ ほうれん草は電子レンジで加熱（600Wで2～3分）して作ることもできます。