

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。