

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第2弾

保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました。ぜひ作って食べてみてください!

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。



ひじきとキャベツのサラダ 1人分…49kcal、食塩相当量 0.6g

花かつお香る 🎵



材料(4人分)

ひじき(乾燥) …………… 10g
キャベツ …………… 4枚
にんじん …………… 1/4本
きゅうり …………… 1/2本
花かつお(かつお節) ……… 5g
砂糖…………… 小さじ2
油…………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1と2/3
酢…………… 小さじ1
塩…………… ひとつまみ

作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっと茹でて水けをきる。
- ② キャベツとにんじんは千切りにし、耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで約2分(硬さをみながら)加熱し、水けをきる。きゅうりは千切りにする。
- ③ 花かつおは600Wの電子レンジで約30秒加熱する。
- ④ ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、①・②・③を加えて和える。