

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

問 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。

No. 7 | 彩りきれい♪ バンサンスー 1人分…56kcal、食塩相当量 0.6g



材料(4人分)

春雨(乾燥) …… 30g
きゅうり …… 1本
キャベツ …… 2枚
にんじん …… 1/4本
砂糖 …… 大さじ1と2/3
酢 …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ2と1/2

a

作り方

- ① 春雨は袋の表示に従ってゆでて水気をきり、10cm長さに切る。
- ② きゅうりは千切りにする。
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、水気をきる。
- ③ ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、①・②を加えて和(あ)える。