

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. 8 | シャキシャキ食感♪切り干し大根の炒めなます 1人分…59kcal、食塩相当量 0.6g



材料(4人分)

切り干し大根(乾燥)……40g
にんじん …………… 1/8本
油 …………… 小さじ1
しらす干し …………… 20g
砂糖 …………… 大さじ1
a 酢 …………… 小さじ1と1/2
しょうゆ …………… 小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻して水けをきり、2cm長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れて炒め、しらす干しとaを加えて炒める。