

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかつキッチン 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「はちかつキッチン」。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。



まっくろくろすけサラダ 1人分…33kcal、食塩相当量 0.7g



材料(4人分)

ひじき(乾燥)…………… 8g
キャベツ…………… 2枚
パプリカ(赤)…………… 1/8個
ピーマン…………… 1/2個
きゅうり…………… 1/2本
砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2と1/2
酢…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ1

a

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・パプリカ(赤)・ピーマンは千切りにし、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 ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、①・②を加えて和える。