

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

347kcal

食塩 1.1g

たこの混ぜご飯

材料 2人分

調理時間 約20分

ゆでだこ … 80g
大葉 … 4枚
しょうが … 30g
冷凍枝豆 … 8房
ご飯 … 300g

【A】

かつおだし … 150mL
醤油 … 小さじ2
酒 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1



作り方

1. たこを一口大に切る。大葉は2ミリ幅の細切りにする。
しょうがは1ミリ幅で千切りにする。
2. 沸騰したお湯で冷凍枝豆を1分ほどゆで、
冷水にとり、さやから粒を出しておく。
3. 鍋にたこ、しょうが、【A】を入れ、
水気が減るまで煮立たせる。
4. ご飯に3と、1の大葉、2の枝豆を入れ混ぜ合わせ、器に盛る。

管理栄養士おすすめポイント

だしを効かせた「混ぜご飯の素」を作ることで、
使用する調味料を減らすことがポイント！
だしの旨味としょうが、大葉の香りが絶妙な一品



浜松市

協力：浜松ウェルネス推進協議会



浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト