

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

43kcal
食塩 0.8g

エリンギとごぼうの梅かつお和え



材料 2人分

調理時間 約15分

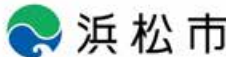
エリンギ	… 2本 (100g)	梅干し	… 中粒1/2個
ごぼう	… 1/3本 (50g)		(しそ、はちみつどちらでも可)
かつおだし	… 150mL	大葉	… 2枚
濃口醤油	… 小さじ1	かつお節	… 3g
みりん	… 小さじ1		

作り方

1. エリンギは縦に薄切りにする。
ごぼうは皮をこそげとって、ななめ薄切りにしてから千切りにし、酢水（分量外）にさっとさらし、水気を切る。
2. エリンギを小鍋でしんなりするまで炒める。
3. 2にごぼう、かつおだし、濃口醤油、みりんを入れて火にかけ、弱火で6分煮る。
4. 梅干しは種を取って包丁で叩き、大葉は細切りにし、火を止めた3の小鍋に梅干し、大葉、かつお節を入れ、和える。

管理栄養士おすすめポイント

梅の酸味と大葉の香り、
かつお節の旨味がよく合います。
食物繊維もたっぷり、よく噛むことで
食材のおいしさを感じる一品です。



協力:浜松ウエルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

