

# 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

250kcal

食塩 1.0g

## しらす干しとにんじんのチーズちぢみ



材料 2人分

調理時間 約10分

にんじん	…	40g (小1/3本)	ごま油	…	大さじ1
ニラ	…	40g	スライスチーズ	…	2枚
卵	…	1/2個 (30g)			
水	…	60mL			
小麦粉	…	30g			
片栗粉	…	20g			
しらす干し	…	20g			
		(微乾燥)			

### 作り方

1. にんじんを3cmの長さの細切りにする。ニラは3cm幅に切る。
2. ボウルに卵を入れてほぐし、水を加え、小麦粉、片栗粉を入れて混ぜる。
3. 2にしらす干しと1のにんじん、ニラを加えてよく混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、3を薄く広げた上に、スライスチーズをちぎってのせ、弱火で焼く。
5. 焼き色が付いたらひっくり返し、フライ返しで平らに押し付けるようにしながら焼き上げる。
6. キッチンペーパーをのせたまな板に取り出して、食べやすく切って完成。

### 管理栄養士おすすめポイント

素材の旨味を活かして調味料を使わなくてもおいしい！  
チーズを表面に焼き上げることで  
食感カリッと、塩味も感じやすい仕上がりに。  
具材を変えればアレンジ自在！



浜松市

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

30代  
から

40代  
から

50代  
から

