

9月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

いかの焼きうどん

材料

【2人分】

うどん(ゆで)	…2玉(360g)
いか(切り身)	…120g
にんじん	…中2/3本
キャベツ	…2枚
酒	…小さじ
ごま油	…小さじ2
白ごま	…小さじ1
かつお節	…1g
A 減塩しょうゆ	…大さじ1
酒	…小さじ2
おろし生姜	…小さじ1



1人分331kcal/塩分3.1g

つくり方

- ①にんじんは細切りにし、キャベツはざく切りにする。
- ②いかは食べやすい大きさに切り、酒をふる。
- ③フライパンにごま油を熱し、①、②の順に炒め合わせる。
うどんと水(分量外)を大さじ1程度加えて炒める。
- ④<A>を入れて味をなじませ、白ごまを加えて軽く混ぜる。
- ⑤皿に盛り、かつお節をかける。



減塩醤油の少ない塩分でも、おろし生姜を効かせると美味しく召し上がれます。

鶴見区医師会在宅部門