

6月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さっぱいきんぴら

材料 [2人分]

れんこん	…120g
ごま油	…小さじ2
赤唐辛子	…1/2本
酢	…小さじ1
A しょうゆ	…小さじ1弱
砂糖	…小さじ1
青ねぎ	…3g



1人分86kcal / 塩分0.5g

つくり方

- ① れんこんはいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のれんこんを炒める。
- ③ 赤唐辛子、Aを加えて絡める。
- ④ 器に盛り付け、①の青ねぎを散らす。



ごま油の風味や酢の酸味で、減塩をカバーしています。