



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.162

夏野菜を使った減塩レシピ

きゅうりとえのきの生姜和え

1人分の野菜使用量 **51g**

材 料 **2人分**

きゅうり … 中1本 (100g)
塩 …………… 少々 (0.2g)
えのきたけ …………… 50g
麺つゆ (3倍濃縮) …… 小さじ2/3
おろし生姜 …………… 2g

■ 1人分の栄養量

エネルギー 18kcal たんぱく質 1.3g
脂質 0.1g カルシウム 14mg
食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.3g



- ① えのきたけは石づきを切り落として半分の長さに切り、よくほぐしてからフライパンで乾煎りする。全体に火が通ってしんなりしてきたら、お皿に広げてよく冷ましておく。
- ② きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、塩をまぶして1分ほど置き、水気をよく絞っておく。
- ③ ①と②をめんつゆで和えて器に盛り付け、おろし生姜を天盛りにする。

おすすめポイント♥

えのきたけのうま味と、つるっとした食感がきゅうりにとてもよく合う一品です。冷たい麺類のトッピングとしてもおすすめです。



▲弘前市食生活改善推進員について