

松崎町健康づくり食生活推進員
おすすめ減塩レシピ



ちっちゃともう一品!

かきなの煮浸し

-2

おいしく減塩
1日マイナス2g

健康寿命をのびせう!
Smart Life Project

厚生労働省

材料 4人分

かきな……1/2束
厚揚げ……1/2枚
里芋……1/2個
ニンジン……40g
醤油……大さじ1
みりん……大さじ1
だし汁……100cc

作り方

- ①かきは縦に半分に切り、繊維を切るよう5cm幅で切る。ニンジンは2cm幅の短冊切りにする。厚揚げは1cmの幅で切る。里芋は薄く半月切りにする。
- ②鍋にだし汁とニンジン・厚揚げ・里芋・醤油・みりんを入れ、食材が柔らかくなったらかきなを入れさっと煮る。

栄養価（1人分）

エネルギー	43	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	1.9	g
塩分	0.7	g

ポイント

- ①だしのうま味とかきなのうま味が効いた減塩レシピ
- ②賀茂地区特有の“かきな”を使用