

減塩レシピ

## えのきとわかめの大葉和え

材料(1人分)

えのき 1/4束

乾燥わかめ 10g

しょうゆ 小さじ1

酒 大さじ1/2

オリーブ油 小さじ1

大葉 1枚

エネルギー 14Kcal

たんぱく質 1.3g

食塩相当量 0.7g

作り方

1. えのきは石づきを除き、半分に切る
2. わかめを水にさらして戻し、食べやすい大きさに切る
3. 大葉をみじん切りにする
4. えのき、しょうゆ、酒、オリーブ油をボウルに合わせて電子レンジで約3分加熱する
5. 4とわかめを混ぜ合わせ、大葉を散らして完成



### 管理栄養士の一言メモ

- ・香味野菜(大葉)を使用することで香りや風味がプラスされて減塩することが可能です！