



水菜と焼きキノコの和え物 **減塩**

材料(4人前) 1人分食塩相当量：0.5g

生椎茸……………8個
しめじ……………1パック
水菜……………1/2束
ゆずの皮……………少々
<A>
だしわりしょうゆ……………小さじ2
だし汁……………小さじ4

作り方

- ①生椎茸は石づきをとり、しめじは小房にわける。グリルかフライパンで焼き、生椎茸は細切りにする。
- ②水菜は水洗いし、3cmの長さに切る。
- ③<A>を合わせ、②に和えてしばらく置き、しんなりしたら①も入れて混ぜ、器に盛り、ゆずの皮の千切りを散らす。

減塩ポイント

味付けにだしで割ったしょうゆを使うことで減塩の物足りなさをだしの旨味が補います。水菜のシャキシャキとした食感に、キノコとゆずの香りで風味豊かな食事を楽しめます。減塩に加えて、低カロリーなカラダに優しい料理です。