

Point

かにかまやしょうゆは、減塩タイプを選ぶ。



01

てんしんはん

天津飯

通常レシピ  
の塩分より

-1.8g  
(1人分)

(一食分の食塩  
相当量1.08g)

【材料】2人分

ごはん	400g	餃	
かにかま	4本	干しシイタケ戻し汁	1/2カップ
卵	4個	減塩しょうゆ	大さじ1
減塩かにかま	4本	みりん	大さじ1
エビ	6尾	酢	小さじ2
しめじ	50g	片栗粉	小さじ2
干しシイタケ	3枚	飾り	
生姜	1かけ	スナップエンドウ	6本
酒	大さじ1	かつお節	適量
ごま油	大さじ2		

【つくり方】

1. 下処理したエビは片栗粉でもみ洗いし、水気を取って3~4等分に。しめじは半分の長さにし、干しシイタケは水に戻して細切りにする(戻し汁は餃に使う)。かにかまは、ほくほくしておく。
2. 混ぜ合わせたかにかまの材料を、ごま油を熱したフライパンで混ぜながら中火で焼き、半熟になったらふたをして弱火で約7分。裏に返してさらに約4分焼く。
3. 餃の材料を鍋に入れ、中火でとろみがつくまで混ぜ、ご飯にかにかまをのせて餃をかける。茹でたスナップエンドウとかつお節を散らす。



市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあんぱい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。



問 成人保健係 ☎66-3293

