

## Point

ゆずの酸味が塩味を  
引き立てる♪



17

## 炒り豆腐

### 【材料】4人分

|      |      |
|------|------|
| 豆腐   | 160g |
| きくらげ | 100g |
| しいたけ | 100g |
| 大根   | 160g |
| 人参   | 80g  |
| 葉ネギ  | 20g  |
| 卵    | 1個   |
| ごま油  | 適量   |

### 調味料

|          |        |
|----------|--------|
| 砂糖       | 小さじ1/4 |
| 減塩濃口しょうゆ | 大さじ1   |
| ゆずの絞汁    | 好みで    |

(一食分の食塩  
相当量0.4g)

通常レシピ  
の塩分より

-0.4g  
(1人分)

### 【つくり方】

1. 豆腐は布巾で軽く絞る。
2. きくらげ、しいたけは細切りにする。
3. 鍋に油を熱し、きくらげ、しいたけ、大根、人参を炒める。
4. 火が通ったら、豆腐を入れ炒める。調味料を加え、さらに炒める。最後に溶き卵と葉ねぎを入れ、混ぜる。
5. お好みでゆずの絞汁をかけてもよい。

適塩レシピ

美味しく  
健康♪

よか  
あばい

毎月17日は「適塩の日」

市では「あいら適塩プロジェクト(よかあんなばい運動)」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

