

Point

白ごまは、少し粗ざりして使うと
一層風味が引き立ちます♪



21

彩り野菜の中華和え

(一食分の食塩
相当量0.5g)

通常レシピ
の塩分より
-0.3g
(1人分)

【材料】2人分

オクラ 40g
パプリカ (黄) 10g
パプリカ (赤) 10g
きゅうり 80g

ソース調味料

ごま油 6g
にんにく 4g
薄口しょうゆ 6g
酒 2g
唐辛子 0.2g
白ごま 6g

【つくり方】

1. オクラは塩で板ずりし、サッと茹で小さめの乱切りにする。
2. きゅうりは塩で板ずりして、サッと水洗いし、乱切りにする。
3. 調味料を合わせて、すりおろしたニンニクを加えてオクラときゅうりを和え、器に盛る。
4. 細い千切りにした2色のパプリカを彩りよく飾り、出来上がり。

適塩レシピ

美味しく
健康♪

よか
あんばい

毎月17日は「適塩の日」

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 ☎55-8157

