



令和5年広報さつて
4月号掲載

◆春キャベツのおひたし◆

今月は、「減塩メニュー」の紹介です。生活習慣病予防のためにも、塩分摂取を控えることは重要です。

今回のメニューは、ごま油の香りや黒こしょうの辛さを活かし、塩分控えめでもおいしくお召し上がりいただける一品となっています。

忙しい中でも短時間で調理できますので、是非日々の食卓にとり入れてみてください。

【材料】2人分

春キャベツ	160g
かつお節	2g
白すりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツを粗いせん切りにする。耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ(500w)で5分加熱する。
- ② 冷めたらキャベツの水気をしっかりしぼり、かつお節、調味料を入れて和える。



(1人前45kcal、食塩相当量 0.4g)

作成:幸手市健康増進課