



令和5年広報さつて
12月号掲載

❖小松菜のおかか炒め❖

今月は減塩メニューの紹介です。減塩の第一歩は調味料を計量することです。しょうゆを加える際に物足りなさを感じると思いますが、削り節のうま味で薄味でもおいしい一品となっています。

【材料】2人分

小松菜	160g
ごま油	大さじ 1/2
削り節	6g
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は洗ってから5cm長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ3分加熱する。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。全体に油が回ったらしょうゆをふりかける。
- ③ 削り節を加えて小松菜にまんべんなくからめて完成。



(1人前74kcal、食塩相当量 0.4g)

作成:幸手市健康増進課