



食生活改善レシピ



具たくさんにして、減塩の薄味をカバー

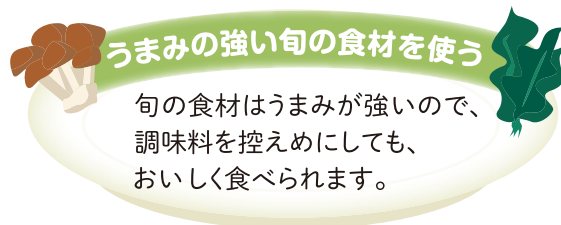
減塩ひじき煮

カロリー（一人分）：95kcal 塩分：0.7g

濃い味付けはおかわりの元なので要注意！

具たくさんにすることで、風味や食感が豊かになります。

また、豊富な素材が味を引き立たせ、減塩してもおいしくいただけます。



うまみの強い旬の食材を使う

旬の食材はうまみが強いので、調味料を控えめにしても、おいしく食べられます。



《材料》2人分

乾燥ひじき…………… 10 g
鶏肉…………… 40 g
れんこん…………… 1/5 節
人参…………… 小1/7 本
こんにやく…………… 20 g
しめじ…………… 1/10 パック

だし汁…………… 1/2 カップ
酒…………… 大さじ1
減塩醤油…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1

A

- 《作り方》
1. 乾燥ひじきはお湯でもどし、よく水洗いして水気を切る。
 2. 鶏肉は一口大に切り、れんこん、人参はイチョウ切りにし、れんこんは水にさらして水気を切る。
 3. こんにやくは水から茹でて細切りにする。
 4. しめじは石づきを切り、ほぐす。
 5. 鍋にだし汁と鶏肉を加え中火にかけ、酒・れんこん・人参・こんにやくを加えて5分程煮、Aの調味料、ひじき、しめじを加え汁気がなくなるまで煮る。