

青菜の磯辺和え

焼き海苔の風味、チーズの塩味、だし汁の旨味でおいしく減塩♪



38

キロカロリー

副菜 県産品使用

調理時間 約20分

野菜使用量 77g

食塩相当量 0.5g

おいしく健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
間寛平さん

青菜の磯辺和え



材料・分量 (g/4人分)

くきたち菜	……………	270
にんじん	……………	40
さけるチーズ	……………	20
焼き海苔	……………	3
A	[
	しょうゆ	…………… 小さじ2
	だし汁	…………… 小さじ2

つくり方 (調理時間:20分)

- ① くきたち菜はゆで3cmの長さに切り、にんじんは3cmの長さの千切りにして軽くゆでる。
- ② チーズは細かくさき、半分の長さに切る。
- ③ ①と②を混ぜてAであえる。
- ④ ③にちぎった焼き海苔を混ぜて、器に盛りつける。

ポイント ● 季節の青菜を使い、旬の味を楽しみましょう♪

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

