

春菊とのりのおひたし

レシピ作成：石巻市河南総合支所市民福祉課

減塩調味料と香味野菜の活用で塩eco！



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

80g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・春菊 1束(160g)
- ・焼きのり 1/4枚
- ・しらす 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・減塩しょうゆ 小さじ1
- ・生姜のすりおろし お好みで

作り方

- ① 春菊を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② しらすは、塩抜きをする。
- ③ 焼きのりは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ごま油としょうゆを混ぜ、①、②、③と和える。
- ⑤ お好みで生姜のすりおろしを加えてもおいしいです！

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・減塩しょうゆの使用や生姜等の香味野菜を使い素材の味を活かすことも減塩のポイントです。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ！
石巻・登米地域の食材・春菊
(石巻市)・のり
(東松島市)