

材料(2人分)

- 干しひじき 6g
(生ひじきであれば50gほど)
- 小松菜 60g
- ニンジン 20g
- ニンニク 3g
- 油 2g(小さじ1/2)
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- ①ひじきは水でもどしてザルにとり、お湯をかける。
- ②小松菜は3cm幅に切り、ニンジンは細切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、中火で熱する。ニンニクを炒めて香りが出たら、ニンジン、ひじき、小松菜の順で加えて炒める。
- ④塩、こしょうを振ってよく炒め、水分がとんだら火を止め、皿に盛りつける。

★1人分 エネルギー23kcal、食塩相当量0.4g
カルシウム84mg

うま塩とは？

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。



POINT

ひじきは、調理の際にお湯をかけたり、ニンニクなどの香りのある食材を合わせることで、独特の臭みをやわらげることができます。好みて鷹の爪の小口切りなどを加えると、ピリッと味がしまっておいしいです。



米水津は県内有数のひじきの産地で、3月から5月にかけてひじき漁が盛んに行われます。旬のひじきは、柔らかく味もいいので、シンプルなた付けの料理にも向いています。

問い合わせ／健康増進課保健係（和楽1階）☎23-4500



他にも！

「季節野菜のおすすめメニュー」をホームページで紹介しています。

食推さんの！

うま塩レシピ

ひじきと小松菜の風味炒め

