

食推  
さんの!

うま塩レシピ

サツマ芋としめじの和風サラダ



うま塩  
とは?

うま うま 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

電子レンジを使ってできる簡単な  
メニューです。  
しめじはマイタケやエノキなど、ほか  
のきのこに変えてもおいしいです。



秋が旬のきのこことサツマ芋を使ったメニューです。酢を使っていますが、サツマ芋の甘味で砂糖を使わなくてもおいしく食べられます。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を  
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- サツマ芋……………120g
- しめじ……………60g
- ホウレン草(冷凍)……………60g
- ごま油……………8g(小さじ2)
- 濃口しょうゆ……………4g(小さじ2/3)
- 酢……………4g(小さじ1弱)
- すりごま……………2g(小さじ1)

作り方

- ①サツマ芋は皮つきのまま1cmの角切りにし、水にさらす。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②サツマ芋を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで2分間加熱する。
- ③②にしめじ・ホウレン草(冷凍)を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで3分間加熱する。
- ④③に合わせたAの調味料を和えて、器に盛り、すりごまをふる。

★1人分 エネルギー67kcal  
食塩相当量0.2g、食物繊維1.8g