

食推  
さん！

## うま塩 レシピ

### サツマ芋としめじの和風サラダ



秋が旬の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。

うま  
塩  
とは？

「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。

#### 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 ..... 8 g (小さじ2)
- 濃口しょうゆ ..... 4 g (小さじ2/3)
- 酢 ..... 4 g (小さじ1弱)
- すりごま ..... 2 g (小さじ1)

A

#### 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0.2 g、食物繊維1.8 g

