

食推
さん！

うま塩レシピ

小松菜の中華和え



時間がないときでも電子レンジで簡単に作れるメニューです。
小松菜の代わりにチンゲン菜やホウレン草を使ってもおいしいです。

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？

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

コーンなど甘味のあるものや、ごま油など風味や香りが豊かなものを使うことで、調味料をたくさん使わなくともおいしくいただけます。



材料(4人分)

- 小松菜 200g
- モヤシ 80g
- カニカマ 28g
- コーン缶 28g
- 鶏ガラスープの素 2g (小さじ1弱)
- 濃口しょうゆ 8g (小さじ1・1/3)
- 穀物酢 16g (大さじ1強)
- ごま油 2g (小さじ1/2)

A

作り方

- 小松菜は3cm幅に切る。カニカマは食べやすい大きさにほぐし、コーン缶は汁気を切っておく。
- 小松菜とモヤシを、電子レンジ500Wで3分間加熱し、粗熱が取れたら水気を絞り、カニカマ、コーン、合わせたAを加えて和える。



★1人分 エネルギー28kcal

食塩相当量0.5g、たんぱく質2.0g