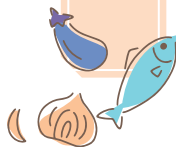


食推
さんの!

うま塩レシビ

イカのチリソース風



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＝「うま塩レシビ」として
普及する取組を行っています。

POINT

お好みにニンニクを加えてもおいし
いです。ケチャップの酸味と旨みで
塩分を抑えることができます。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることを
改めて意識しましょう。今回はよく噛むメニューを紹介します。

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周年記念レシビ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- イカ……………240g
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………16g(大さじ2弱)
- サラダ油(イカ用)……………4g(小さじ1)
- サラダ油(追加用)……………4g(小さじ1)
- 玉ネギ……………60g(約1/4)
- トマトケチャップ……………32g
(大さじ1・小さじ2・1/3)
- こしょう……………少々
- キャベツ……………120g(2枚)
- レタス……………32g(1枚)

作り方

- ①玉ネギは2mm位の薄いくし形にスライス
しておく。
- ②イカはよく洗って1.5cmの輪切りにし、足
は3cmに切り、こしょうをふり、片栗粉を
まぶす。
- ③フライパンにサラダ油(イカ用)をしい
て、②を固くならないように両面をさっ
と焼く。
- ④イカを一度取り出してサラダ油(追加
用)を足し、玉ネギを炒める。しんなりし
たら、イカを戻してAを入れる。
- ⑤せん切りキャベツとレタスを盛り付ける。

★1人分 エネルギー98kcal
食塩相当量 0.5g、たんぱく質 8.1g