



とうかい減塩 day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

## レタスと桜えびのさっと炒め



### 材料 (2人分)

レタス…1/2玉(約250g)  
さくらえび…5g  
サラダ油…小さじ1  
めんつゆ(ストレートタイプ)  
…大さじ1

### 作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。
- ② フライパンにサラダ油をしき、レタスを入れて火にかける。
- ③ パチパチ音がしたら桜えびを加え、蓋をして2～3分蒸す。めんつゆを加え、全体を混ぜて火を止める。

※ レタスは時間がたつと色が変わりやすいのでできたてをいただけるとよいですね。

1人分

エネルギー	37Kcal
食塩相当量	0.3g

### 野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっていても、忙しいとおろそかになりがちですよね。そんな悩みを解決する、手間が少なく、たっぷり野菜がとれるレシピです。
- 炒めることでかさが減り、しゃきしゃきの歯ごたえのおいしいレタスをたくさん食べられます。