

塩分 0.6g！ わかめのいため煮

●材料 (2人分)

カットわかめ・・・小さじ4

にんじん・・・30g

玉ねぎ・・・1/5個

絹さや・・・3枚

かつおぶし・・・10g程度

しょうゆ・・・小さじ1

ごま油・・・大さじ1



かつお節を入れると、
うまみがかわり減塩に！



●作り方

①わかめは水で戻し、水気を切っておく。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、絹さやはゆでて斜め切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、にんじん・玉ねぎを入れ、いためる。わかめを加え、サッといためたら、かつお節としょうゆを入れて出来上がり♪

1人分栄養価	
エネルギー	69kcal
食塩相当量	0.5g

おいしく減塩！

わかめはミネラルが豊富で、過剰に摂取したナトリウムを排出するカリウムも多く含まれています。