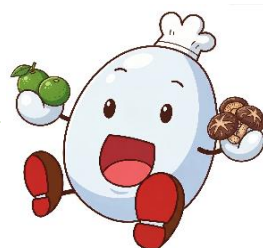


うま塩ひじき

うま塩
メニュー



【材料】

(4人分)

・乾燥ひじき	20 g	・だし汁	1カップ
・人参	50 g	・砂糖	小さじ4
・油揚げ	50 g	・みりん	大さじ1
・枝豆のおき実	30 g	・酒	大さじ2
・干し椎茸	8 g	・濃口しょうゆ	大さじ1弱
・油	12 g	・トマトケチャップ	大さじ1弱

【作り方】

- ①ひじきと干し椎茸を水に戻す。
- ②人参・油揚げ・椎茸をせん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、材料を炒める。
- ④調味料を入れて、煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。

*うま塩レシピ

大分県では、健康寿命日本一の実現をめざし、「旨味」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及をめざす「うま塩」を推進しています。
「うま塩ひじき」は、しょうゆの半量をケチャップに置き換えています。

<1人分の栄養量> エネルギー-127kcal 食塩相当量 1.2g

■出典元：平成29年10月 本耶馬溪共同調理場 献立表より