

かんたん！減塩レシピ

調理時間

約10分

里芋と桜えびの和え物



【材料（4人分）】

里芋	5個（皮付 320g）	A	ごま油	小さじ2
大葉	5枚		しょうゆ	小さじ2
桜えび	8g		みりん	小さじ2

【作り方】

1. 里芋の皮をむき、塩をもみこみ（分量外）よく流水で洗い流す。鍋に里芋を入れ、里芋がかぶるくらいの水を入れ、中火にかける。竹串がすっと通るようになるまで加熱し、ザルにあげる。水気を切り、フォークの背で軽くつぶす。
2. 大葉は縦に2等分し、千切りする。
3. ボウルに2とAを入れて混ぜ、1と桜えびを加えて和える。

1人分の栄養価

エネルギー 70kcal たんぱく質 2.6g 塩分 0.5g

1日の塩分摂取目標量の
7～8%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課