

減塩 レシピ

No.74

(1人分)
89kcal
塩分
1.9g

切昆布のきんぴら



材料(2人分)

- 切昆布(乾)…………… 10g
- にんじん…………… 40g
- ちりめんじゃこ…… 14g
- ごま油…………… 小1
- 酒…………… 小2と1/2
- みりん…………… 小1
- しょうゆ…………… 小1

作り方

1 昆布は水につけてもどし、水分を切って食べやすい長さに切る。
にんじんは千切りにする。
じゃこは熱湯をかけ塩分を抜く。

2 フライパンにごま油を熱し、昆布、にんじん、じゃこを炒め、酒、しょうゆ、みりんを加え水分がなくなるまで入り煮する。
※ごまを加えても良い。