

減塩 レシピ

No.69

(1人分)
8.9kcal
塩分
1.3g

切昆布のきんぴら



材料(2人分)

- 切昆布(乾)…………… 10g
- にんじん…………… 1/5本(40g)
- ちりめんじゃこ…………… 14g
- ごま油…………… 3cc
- 酒…………… 6cc
- みりん…………… 3cc
- しょう油…………… 3cc

作り方

- 1 昆布は水につけてもどし、水気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て塩気を抜く。
- 2 フライパンにごま油を熱して昆布、にんじん、じゃこを炒め、酒・しょう油・みりんを加え汁気がなくなるまでいりつける。