

かんたん！減塩レシピ

ひじきとにんじんのピーナツ和え



【材料（4人分）】

にんじん	小1本（100g）	A {	ピーナツバター	大さじ2
芽ひじき	10g		砂糖	小さじ2
水	大さじ2		しょうゆ	小さじ1

【作り方】

1. ひじきは水（分量外）で戻し、水気を切っておく。
2. 人参は千切りにして、鍋に水を入れ、ふたをして弱火にかけ、2分蒸らし、ひじきを加えて、再びふたをして2分蒸らす。
3. Aの調味料に2を入れて和える。

1人分の栄養価

エネルギー72kcal たんぱく質 2.6g 塩分 0.4g

1日の塩分摂取目標量の5~6%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課