



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
79 kcal

1人分
食塩相当量
0.2g

※写真はイメージです

風味際立つ簡単おかず！

里芋の黒ごまおかか和え

ごまやかつお節のうま味と柑橘の酸味を効かせることで、味が薄く感じにくく、美味しく減塩できます。さらに、黒ごまに含まれる抗酸化成分セサミンやビタミンEは、体内の活性酸素を除去し、血管や細胞の老化を防ぐ効果があるといわれています。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

里芋……………	3～4個(200g)	柑橘(柚子・すだち・レモンなど)	……………	適量
A すりごま(黒)……………	大さじ1			
かつお節……………	2g			
醤油……………	小さじ1/2			
みりん……………	小さじ1/2			

- 1 里芋は泥を洗い流し、耐熱皿に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で約6～7分加熱します。
皮をむいて一口大に切ります。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- 3 里芋が温かいうちに2に加え、柑橘を絞り、全体を優しく和えます。

👉 ココがPOINT!

里芋は電子レンジを使うとぬめりが出づらいため、皮がむきやすく、栄養も逃げづらくなります。里芋を温かい状態で和えることで、少ない調味料でも中まで味がなじみやすくなります。