

# 令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

応募部門	献立部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No.			
	料理部門				9			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
ふき寄せあえ	白菜 ほうれんそう にんじん 食用菊(ゆで) なめ茸 かつお削り節 めんつゆ	36 30 6 1.2 8.4 0.6 3	①はくさい・ほうれん草はゆでて一口大に切り、しっかり水けをきる。 ②人参はせん切りにし、ゆでる。菊はゆでてしっかり水けをきる。 ③材料を全て混ぜ合わせ、めんつゆで調味する。					
				献立のPR (減塩のポイントなど)				
				<p>なめ茸の味とかつお節の旨みと風味を利用して和えています。秋冬が旬の食材であえものになっているので、緑と白のほかに赤や黄や茶の色のくみ合わせが紅葉の時期にぴったりと思い、「ふき寄せ」としました。</p>				
栄養価	エネルギー	24 Kcal	たんぱく質	1.9 g	脂質	0.2 g	食塩相当量	0.45 g