


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 料理部門 (どちらかに○をつけてください。)			※ エントリー No.	11			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
セロリの塩麩ソテー	セロリ オリーブオイル しょうが にんにく 塩麩 めんつゆ(3倍濃縮) ミニトマト	80 3 2 2 3 2 30	①オリーブオイルを熱し、おろした生姜とにんにくで香りをつけ、セロリをサッと炒め ②塩麩で味付けをし、仕上げにめんつゆを垂らす。 ③食器に炒めたセロリを盛り付けミニマトを添える。					
				<p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <p>セロリのシャキシャキ感があり、塩麩のまろやかなうまみがあります。簡単に調理でき減塩でおいしい副菜となります。いろいろな野菜でアレンジができます。</p>				
栄養価	エネルギー	50 Kcal	たんぱく質	0.9 g	脂質	3.0 g	食塩相当量	0.8 g