

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. 12		
献立名	材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真			
モロヘイヤとオクラのゆず風味あえ	モロヘイヤ味付(冷凍) きざみオクラ(冷凍) カットわかめ 食用菊 かんきつ酢 ゆず干切り もみじ生麩	50 20 0.5 3 10 0.5 2	①モロヘイヤは冷蔵庫で自然解凍する。 ②きざみオクラゆでて、冷水に浸す。 ③カットわかめは水に戻す。 ④食用菊はゆでて、酢水にさらしておく。 ⑤全部をあえて、かんきつ酢で味を調整し、ゆず干切り、もみじ生麩をのせる。					
献立のPR (減塩のポイントなど)								
<ul style="list-style-type: none"> ・モロヘイヤは味付付きの冷凍を使うので簡単で薄味を管理できる。 ・かんきつ酢、ゆずの香りで、減塩でもおいしいように工夫している。 ・お浸しは彩りを工夫して、減塩をカバーしている。 								
栄養価	エネルギー	29.5 Kcal	たんぱく質	1.9 g	脂質	0.4 g	食塩相当量	0.65 g