



うま塩レシピ

水切りの手間が省け、厚揚げの旨みで※25%減塩！

主食

主菜

副菜(和える)

汁物

大分県栄養士会
曾我委員
おすすめレシピ



調理時間
約 15 分

エネルギー
114kcal

食塩相当量
0.6g

栄養価(1人分)

※毎日の食事のカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
ほうれん草の白和えと比較

厚揚げと野菜の白和え

材料 2人分

- 生揚げ …………… 100g
- にんじん…………… 20g
- ブロッコリー…………… 30g
- ※青菜などお好みで
- 味噌…………… 大さじ1/2(9g)
- 砂糖…………… 小さじ1(3g)
- 薄口醤油…………… 小さじ1弱(4g)
- すりゴマ…………… 大さじ1(9g)
- ※好みでゴマ油の使用も可

(和える) A調味料

作り方

- ①厚揚げは手で荒くちぎり、ペーパー等で水気を切る。
※厚揚げを購入時に水分が多ければ、サッと焼いて(トースターなど)水分をとばしてもよい。
- ②ブロッコリーは小房に分け、人参は薄く短冊切りにしレンジでチンして粗熱をとる。
- ③①にAの調味料を入れ、味を整えて②で和えてゴマを散らす。

うま塩のポイント

豆腐より、時間をかけずに水切りも簡単です。厚揚げの揚げた旨みでコクもあり、少量の調味で、香り(すりゴマ)と旨みを生かすことで美味しく減塩できます。食べる直前で和えると、なお一層美味しいです。マヨネーズを加えてもコクを出したり、調味料を低塩のゴマドレッシングに変えたり、酢を効かせたりすると味のバリエーションも広がります。