

キッチンGAMA



フロッキーのからしあえ

減塩
シリーズ



【材料】2人分

フロッキー	60g
昆布の佃煮	5g
A しょうゆ	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
練がらし	適量

【作り方】

- ①フロッキーは小房に分けてゆでる。
- ②Aを混ぜ合わせ、昆布の佃煮とフロッキーを混ぜ合わせる。

【管理栄養士のワンポイント】

塩分の多い佃煮を食べるときは味付けとして使用する方法がおすすめです。
また、からしやわさび等の辛味をアクセントに活用すると薄味でも満足感がアップします。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
24kcal	1.6g	17mg	0.4mg	0.5g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

