

志木市食生活
改善推進員
協議会賞

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト
PRINCE / MEDIAN / SUSHI-KOZAKI



アヒージョ風グリーンサラダ

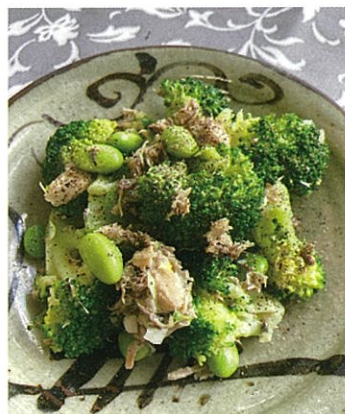
～ 冷凍野菜や缶詰を使ってお手軽に! ～

0.3g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

- ブロッコリー (冷凍) 160g
- 枝豆 (冷凍) 40g (さやつきは80g)
- さばのオイル缶 75g (オイル込み・缶詰半分)
- にんにく 5g (1/2 かけ)
- しょうが 5g (1/2 かけ)
- こしょう 少々



作り方

1. 冷凍ブロッコリーと枝豆を電子レンジで温める。
2. フライパンか小鍋に、さばのオイル缶のオイルと粗みじん切りしたにんにくとしょうがを入れ、香りが出るまで弱火で加熱する。
3. 香りが出たらさばオイル缶の身を入れ温める。
4. 電子レンジで温めたブロッコリーと枝豆 (さやから取り出す) を2に加えて和える。
5. 和え終わったらこしょうを加え、盛り付けて完成。