

きほくの塩分控えめレシピ

小松菜とじゃこ天のおろし和え

ゆずの酢が
さっぱり効いた一品。
おつまみにもどうぞ！

鬼北町管理栄養士
おすすめ！

1杯あたり
塩分

0.4g

カロリー

27

Kcal

調理時間

7

分



材料（4人分）

小松菜…1束（130g）

大根…5cm（150g）

じゃこ天…1枚

柚子の酢…適量

作り方

①小松菜は3cmに切り、茹でて冷水にとって水気をしぼる。

大根はおろして水気をきる。

②じゃこ天はフライパンで両面をこんがり焼く。

③ボウルに大根おろし・小松菜・じゃこ天を和え、器に盛る。

④食べる直前に柚子の酢をかける。一度食べてみて、物足りないようならしょうゆを少しずつふる。

しょうゆをかけるときは
スプレーがおすすめ！
全体に少しずつかかって
少量でもしっかり味が
感じられるよ♪



鬼北の特産品「柚子」で美味しく減塩！

酢や柑橘の果汁は数少ない無塩調味料。

特に、鬼北町は県内有数の柚子の産地！「柚子の酢」と呼ばれる柚子果汁が家庭に多く常備されています。酸味だけでなく、さわやかな香りもとっても美味しい鬼北町産の柚子。ぜひご賞味ください！

