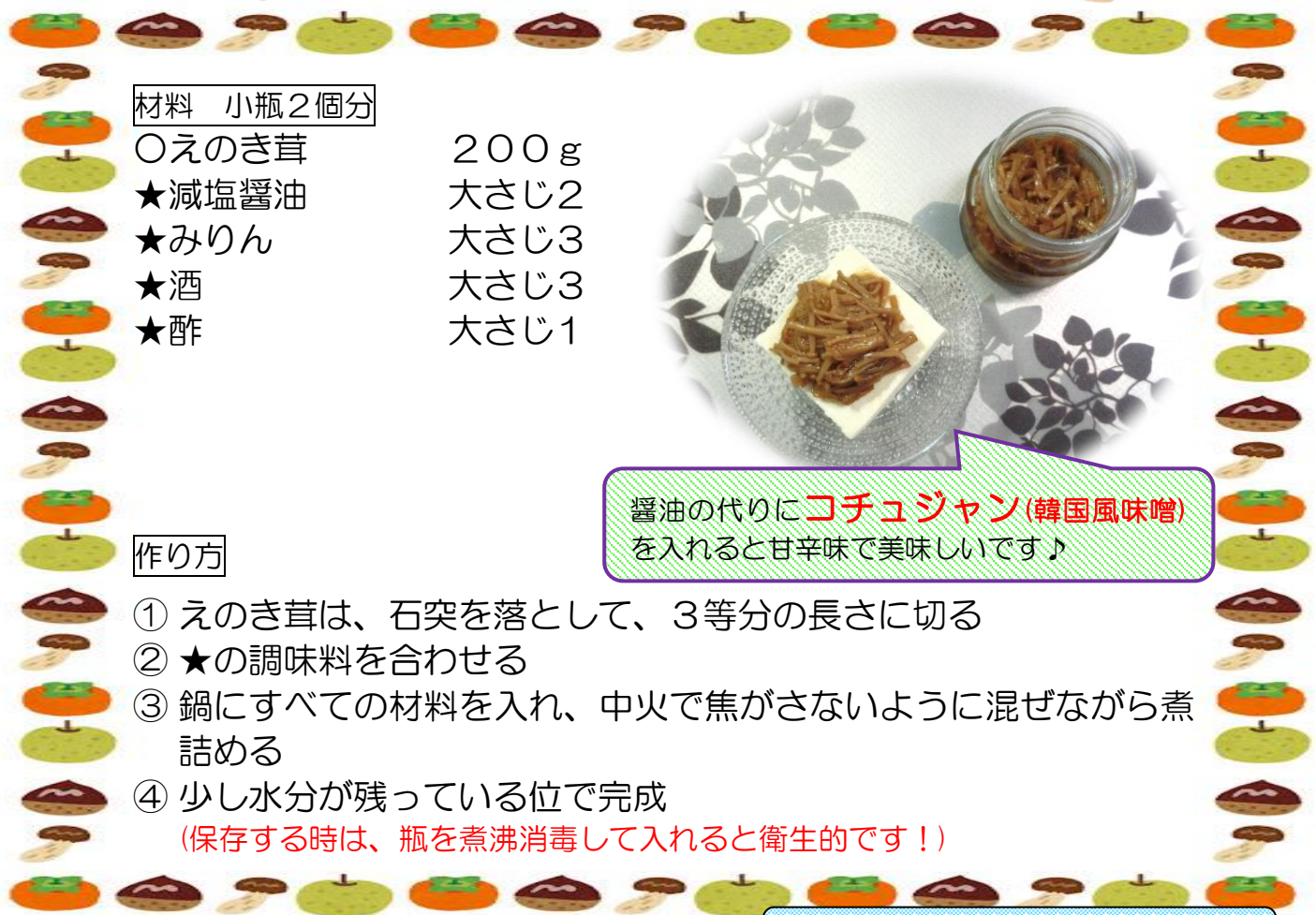


手作りで減塩！おいしい♪ 手作いなめたけ



材料 小瓶2個分

- えのき茸 200g
- ★減塩醤油 大さじ2
- ★みりん 大さじ3
- ★酒 大さじ3
- ★酢 大さじ1




醤油の代わりに**コチュジャン**(韓国風味噌)を入れると甘辛味で美味しいです♪

作り方

- ① えのき茸は、石突を落として、3等分の長さに切る
- ② ★の調味料を合わせる
- ③ 鍋にすべての材料を入れ、中火で焦がさないように混ぜながら煮詰める
- ④ 少し水分が残っている位で完成
(保存する時は、瓶を煮沸消毒して入れると衛生的です！)

【全体の栄養価】

市販のなめ茸の**約半分**の塩分量です！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
全体	262	8.5	0.4	3	14	7.8	3.6

【使っていますか？減塩調味料】

<大さじ1あたりの塩分量の違い>

普通しょうゆ	塩分2.7g	→ -1.5g
減塩しょうゆ	塩分1.2g	
だし入り普通みそ	塩分2.2g	→ -0.4g
だし入り減塩みそ	塩分1.8g	
粉和風だし	塩分4g	
減塩粉和風だし	塩分1.4g	

1日の塩分量の目安

男性 **7.5g未滿**
女性 **6.5g未滿**

年々、減らすように言われている塩分。減塩調味料を上手に活用しましょう！