



# 4月のお手軽減塩レシピ

## “冷蔵庫の野菜でお手軽！酢の物”



材料を薄切りにして、電子レンジで加熱！簡単に酢の物が出来上がります。キャベツの芯など、冷蔵庫の余り物を無駄なく使えます。

### 《材料》 (4人分)

- ・生しいたけ 1パック
- ・生姜 1片

#### ☆調味料

- ・酢 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 2
- ・白しょうゆ 小さじ半分

### 《作り方》

- ①生しいたけは汚れを落とし、薄切りにする。石づきは捨て、じくを千切りにする。
- ②生姜は汚れを取り、千切りにする。
- ③①を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ④③に調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛りつける。



1人分 食塩相当量 0.1g