

《ちょっとずつ減塩・今月のワンポイントアドバイス》

今月のワンポイントアドバイス
#旬の食材を選び、調味料ではなく
素材の味を楽しむ

「味覚の秋」はおいしい食材がたくさんありますね。旬の食材は栄養価も高く味も良いと言われています。調味料を濃くしてしまうともったいないですよ。

～さつまいもの白和えの作り方～

材料（4人分）

さつまいも 中サイズ1本（約200g）

にんじん 1/4本（約40g）

乾燥ひじき 大さじ1

絹ごし豆腐 1/4丁

A

ごまドレッシング	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2



作り方（4人分）

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切っておく。
- ② さつまいも・にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ②をやわらかくなるまでゆで、①・水で戻したひじき・Aを混ぜる。

ぜひ試してみてください♪

近江八幡市 健康推進課

