2015.02.09 作成

ねぎぬた　～成分調整調味料を使った減塩レシピ～

■材料(1人分)

わけぎ	30g
あさりの水煮(缶詰)	7g
げんた万能うまみそ	5g
酢	3g
砂糖	1g

■作り方

① わけぎは3cm長さに切ってさっと茹で、水気を切っておく。あさりの水煮は水気を切っておく。

② **げんた万能うまみそ**、酢、砂糖を混ぜ合わせ、①と和える。

栄養成分値(1 人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
33	2.2	0.3	5.7
ナトリウム (mg)	**カリウム (mg)**	**リン (mg)**	**食塩相当量 (g)**
125	104	32	0.3

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品

げんた万能うまみそ