



レシピ一覧



こんぶの旨味とレモンの酸味がよく合う！

レタスの塩こんぶ

栄養価 エネルギー 14kcal たんぱく質 0.5g カリウム 91mg リン 14mg 食塩0.2g

材料(1人分)

レタス	50g
ごま油	0.3g
減塩塩こんぶ※	1g
レモン汁	3g
ごま	少々

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに切る。
- ②レタスに減塩塩こんぶを和える。
- ③ごま油、レモン汁も入れて混ぜる。
- ④皿に盛り付けごまをふりかけて
出来上がり。

※今回は25%減塩の塩こんぶを使用しています。



塩こんぶというと、しょっぱくて減塩に向いていないイメージがあるかもしれませんが、調味料として目安量を守って使うと、昆布の旨味を活かした減塩でおいしい料理ができます。レモンとの相性もパッチリです。