

## かみかみ中華ナムル



### 適塩前 <1人分>

エネルギー 30.4 kcal  
食塩相当量 1.0 g



### 適塩後 <1人分>

エネルギー 48.2 kcal  
食塩相当量 0.5 g

マイナス  
0.5 g

### 材料 <2人分>

#### 適塩前

もやし 42 g  
きゅうり 18 g  
千切り大根 8 g  
鶏がらだし（顆粒）  
（小さじ1/2） 1.4 g  
薄口しょうゆ（大さじ1/2） 9 g  
ごま油（小さじ1/2強） 2.5 g

(Before)

#### 適塩後

もやし 42 g  
きゅうり 18 g  
千切り大根 8 g  
鶏がらだし（顆粒）  
（小さじ1弱） 2.2 g  
アーモンド 7 g  
ごま油（小さじ1/2強） 2.5 g

(After)



### 作り方

- ① もやしは沸騰したお湯でさっとゆでてざるにあげ、軽く絞る。
- ② きゅうりは千切りに、千切り大根は水でもどしてざく切りにする。
- ③ アーモンドを粗みじん切りにする。
- ④ ボウルにすべての材料を入れ、和える。

### 適塩ポイント Tekien Point

- 味付けを鶏がらだしのみにすることで、うま味を増やして塩分を抑えています。
- アーモンドによる油分と食感を追加して飽きずに食べられるようにしました。

