

しいたけとトマトの旨み蒸し



適塩前 <1人分>

エネルギー 55 kcal
食塩相当量 0.9 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 55 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

しいたけ（5枚） 75 g
トマト（1個） 150 g
オリーブ油（小さじ1） 4 g
塩昆布 10 g
にんにくチューブ（3cm） 2 g
パセリ 少々

(Before)

適塩後

しいたけ（5枚） 75 g
トマト（1個） 150 g
オリーブ油（小さじ1） 4 g
にんにくチューブ（3cm） 2 g
白だし 10 g
パセリ 少々

(After)



作り方

- ① しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ② トマトはざく切りにする。
- ③ 耐熱皿にしいたけを入れて、トマトを上のにせオリーブ油、にんにく、白だしを入れ、ラップをして600Wで5分程度加熱する。
- ④ 一度取り出し、全体を軽く混ぜ、同じくレンジで1～2分加熱する。
- ⑤ お皿に盛り付け、パセリをかけて完成。



適塩ポイント Tekien Point

- しいたけのグアニル酸とトマトのグルタミン酸の相乗効果で旨味アップ
- 塩昆布から白だしに変更（塩分0.9g→0.7gに）
- 温かいままでも食べられますが、冷やすと味が染みて塩分少なめでもおいしく食べられます。