

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

野菜が 100g とれる！ 塩ecoメニュー

料理名：春キャベツの甘酢生姜和え

野菜量

100 g

塩分量

0.6 g

(1人当たり)



野菜をたくさん食べるコツ

- ・カット野菜や冷凍野菜を使用すると、時短になり野菜を手軽に食べられます。
- ・比較的安価なきのこ類や海藻類も上手く活用してみましょう。

塩eco(減塩)のコツ

- ・お酢やレモンなどの酸味や、生姜や唐辛子などの香辛料を使用することで、味にメリハリがつかます。今回は甘酢生姜を利用して、塩分を押さえています。
- ・ふだんの食事では、ラーメンなどのスープは残して塩エコを心がけましょう！

材料(2人分)	目安量	分量
春キャベツ	1/2玉	200g
竹輪	1本	26g
甘酢生姜	1/4袋	20g
みりん	小さじ1	4g

作り方

- ①春キャベツを食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯でさっと茹でる。水で冷やし水気を絞る。
- ②竹輪は半分に切り、5mm幅にスライスする。
- ③甘酢生姜はざく切りにする。
- ④春キャベツに竹輪・甘酢生姜を混ぜ合わせ、みりんを和える。器に盛り付ける。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
40 kcal	2.5 g	0.4 g	7.0 g

野菜は1日
350g 食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。様々な野菜を食べよう！

塩 eco (減塩) を
心がけよう

塩分の摂取目標量は、男性9g・女性8g。工夫して塩分を減らそう！

今月のレシピ作成者 所属名：リハビリパークあやめ

氏名：高橋 由華