



からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：トマトとわかめのごま和え



野菜量

100 g

塩分量

0.8 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

・夏が旬の野菜、トマトときゅうりとコーンを使ったメニューです。

このレシピの塩ecoポイント

- ・さっぱりとした野菜を、いりごまとごま油の風味により、少ない調味料で美味しく食べられます。
- ・また、醤油を加えず、ツナやちくわ等の食品を加えれば、うま味がアップ↑。より塩ecoにも繋がります。

材料（2人分）	目安量	分量
トマト	中玉 1個	140g
カットわかめ	小さじ 1	1g
きゅうり	1/3本	30g
コーン	大さじ 2	30g
白いりごま	小さじ 2	8g
醤油	小さじ1・2/3	10g
砂糖	小さじ1/3	1g
ごま油	小さじ1/4	1g

作り方

- ①トマトは食べやすい大きさの角切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②カットわかめは水で戻し、コーンはさっと茹でる。
- ③醤油・砂糖・ごま油を混ぜ合わせておく。
- ④ボールに①と②を入れ混ぜ、③の調味料を加えさっと混ぜ、最後に白いりごまを加える。

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
56 kcal	2 g	2.6 g	8.0 g

野菜は1日
350g 食べよう

塩eco（減塩）を
心がけよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

食塩摂取量の目標は、男性9g・女性8g。1食では3g未満が目安です！

今月のレシピ作成者 **大崎栄養士会 保育所部会**

所属名：**古川北町保育所 工藤淑子**