



栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

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：切干大根の中華あえ



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

- ・炒り煮などにする事の多い切干大根を中華風のあえ物にしました。
- ・しゃきしゃきの食感で噛み応えもあります。

このレシピの塩ecoポイント

- ・ごま油の風味と酢で減塩でもおいしく食べられます！

材料（2人分）	目安量	分量
切干大根（戻して）	150g	150g
きゅうり	中1/3本	30g
にんじん	中1/5本	20g
ロースハム	2枚	20g
酢	小さじ2	10g
★しょうゆ	小さじ1	6g
ごま油	小さじ1	4g
白いりごま	小さじ1/2	3g

作り方

- ①切干大根はさっと水洗いし、20分ほど水でもどしてから食べやすい長さに切り、ゆでて水けをしぼる。
- ②きゅうりはせん切りにし、水けをふいておく。
にんじんは皮をむいて3～4cm長さのせん切りにし、さっとゆでて水けをしぼる。
- ③ロースハムは半月に切ってから、せん切りにする。
- ④①～③を混ぜ、合わせた調味料であえて、器に盛り、最後に白いりごまを振る。

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
88 kcal	3.8 g	3 g	12.3 g

**野菜は1日
350g 食べよう**

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！

**塩eco（減塩）を
心がけよう**

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！