令和２年８月

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：もやしときゅうりの梅和え

野菜量	塩分量
100 g	0.9 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

・「梅」の風味で野菜をさっぱりたっぷり食べられるメニューです。
・鶏肉等のたんぱく質を多く含む食材を加え，栄養・ボリュームたっぷりの１品にアレンジすることもできます！

このレシピの塩ecoポイント

・梅ドレッシングと練り梅，２つの調味料を合わせることで梅の風味をより引き立て，更にかつお節で旨みをプラスすることで，塩分控えめでも美味しく食べられるようにしました。
・水気を絞ると少ない調味料でしっかり味がつくので，調味料は味を見ながら調整してください。

材料（２人分）	目安量	分量
もやし	1/2袋	100 g
きゅうり	1/2本	60 g
大根	輪切り約1cm幅	40 g
乾燥カットわかめ	小さじ１	2 g
かつお節	小袋2袋	6 g
ノンオイル梅ドレッシング	大さじ1と1/3	20ml
練り梅	小さじ1	2 g

作り方

①乾燥カットわかめを水につけ戻しておく。
②もやしを洗い，たっぷりのお湯で茹で，冷水にとり，しっかり水気を絞る。
③きゅうり・大根を洗い，きゅうりは縦半分に切り，斜め薄切り，大根は皮を剥き，短冊切りにする。
④きゅうり・大根ともにたっぷりのお湯でさっと茹で，冷水にとり，しっかり水気を絞る。
⑤①から④までの材料を全て混ぜる。
⑥⑤にかつお節・ドレッシング・練り梅を入れ，全体をよく混ぜ合わせる。

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
27 kcal	3.2 g	0.1 g	3.0 g

野菜を食べよう！あと100g

宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと３ g

宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者　**大崎栄養士会　保育所部会**　　**所属名：岩出山保育所　福井　詩織**