

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：こまツナサラダ



野菜量

100 g

塩分量

0.7 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

・ツナ缶を加えることで食べやすくなるだけでなく、たんぱく質の量も増え、栄養たっぷりの副菜になります。

このレシピの塩ecoポイント

・ツナのうまみとお酢のさっぱりした味で、塩分控えめでもおいしく食べることができます。
・小松菜はあくが少ないので、薄味でも食べやすい野菜です。

材料（2人分）	目安量	分量
ツナ缶（油漬け）	1/2缶	35 g
小松菜	1/2束	100 g
にんじん	中1/3本	40 g
きゅうり	1/4本	30 g
ホールコーン	大きじ2・1/2	30 g
塩	小さじ1/6	1 g
こしょう	少々	
酢	小さじ2	10 g
砂糖	小さじ1/2	1.5 g

作り方

- ①小松菜をさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは短冊切りにして茹でる。きゅうりは半月切りにする。
- ③塩、こしょう、酢、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ④ボウルに①②、ツナ、コーン、③の調味料を加えてさっと混ぜ合わせる。

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
81 kcal	4.6 g	4.0 g	7.2 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3g



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 学校部会**

所属名：鳴子中学校