

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：彩り野菜料理 三種盛り

野菜量
【1人分】
150 g

塩分量
【1人分】
1.25 g

(一人当たり)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

野菜をたくさん食べるには、事前にひと手間かけて作り置きしておく便利です。「野菜が少ないなあ」と思ったときに、冷蔵庫からすぐに取り出してつけ合わせてみてください。

このレシピの塩ecoポイント

酢やゴマなどを使用することです。
また、新鮮な野菜には、野菜本来の甘みがありおいしいので、調味料を減らして塩ecoになります。

材料（2人分）	目安量	分量
A にんじんの甘酢和え		
にんじん	およそ1/2本	80g
塩	小さじ1/6	1g
砂糖	小さじ1	3g
酢	大さじ2	30g
オリーブオイル	大さじ1	12g
レーズン		20g
B ブロccoliのごま風味		
ブロッコリー	およそ1/2個	80g
塩		0.5g
ごま油	大さじ1	12g
煎りごま	少々	
C たまねぎのおかかのせ		
たまねぎ	およそ1/2個	140g
小ねぎ		10g
しょうゆ	小さじ1	6g
酢	大さじ2	30g
かつお節	小袋1	2.5g

作り方

A にんじんの甘酢和え

- ①にんじんを細い千切りにする（千切りができるスライサーだと簡単）。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①とレーズンを混ぜる。にんじんがしんなりしたら、食べ頃です（保管目安：冷蔵庫で2～3日）。

B ブロccoliのごま風味

- ①ブロッコリーを小房に切り、2分程度ゆでる。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①と混ぜる。

C たまねぎのおかかのせ

- ①たまねぎを薄く切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①と混ぜる。かつお節は食べる直前にのせる。

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
215 kcal	4.5 g	12.4 g	15.4 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♪