

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：りっちゃんサラダ



材料（2人分）	目安量	分量
キャベツ	1/6個	100g
きゅうり	1/2本	40g
にんじん	中1/6本	20g
コーン（缶詰または冷凍）	大さじ2	20g
トマト	1/6個	30g
ハム	1枚	10g
すき昆布	大さじ1	1g
かつお節	小袋1	1.5g
白ごま	小さじ1	3g
★しょうゆ	小さじ1	6g
★酢	小さじ2	10g
★サラダ油	小さじ1.5	6g
★砂糖	少々	1.2g
★塩	少々	0.6g

野菜量  
**105 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

小学校1年生国語で学習する「あのお話」にてできるサラダをイメージしました。主人公の女の子が病気のお母さんになるために作った、野菜たっぷりの元気になるサラダです。

## このレシピの塩ecoポイント

かつお節と白ごまを加えることでうま味と香りを感じられ、塩分を控えることができます。

## 作り方

- ①材料を切る。  
キャベツ→一口大角切り, きゅうり→小口切り, にんじん→いちょう切り, トマト→1cm角切り, ハム→短冊切り
- ②キャベツ, にんじんをさっとゆでる。  
コーンは冷凍の場合, ゆでる(缶詰の場合はザルにあげ水気をきる)。
- ③すき昆布はたっぷりの水でもどし, 水気をきる。
- ④★の調味料をあわせ, ①から③までの材料とあえる。
- ⑤最後に, かつお節と白ごまを加えて混ぜ合わせる。  
※かつお節と白ごまは, フライパンなどで炒ってから使用すると香りが引き立ちます。

## 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
<b>85 kcal</b>	<b>3.3 g</b>	<b>4.7 g</b>	<b>8.4 g</b>

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：**大崎市田尻学校給食センター**