令和８年　10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：まるごとにんじんマッシュサラダ

野菜量	塩分量
150　g	0.9　g

（一人当たり）



からだよろこぶ♪レシピのポイント

・にんじんにはβ－カロテン、卵やツナにはたんぱく質が豊富でお肌や粘膜の生成をサポートする働きがあると言われています。にんじんは冬になるにつれて甘みが増してくるので、秋冬におすすめの一品です！

このレシピの塩ecoポイント

・マヨネーズを控えめにして、お酢の酸味でさっぱりと『減塩』、『カロリーオフ』が出来ます。また、めんつゆの『旨味』とにんじんの自然な『甘味』によって、調味料に頼りすぎず、美味しく減塩することが出来ます！

材料（２人分）		目安量	分量
にんじん		２本	300ｇ
卵		２個	100ｇ
ツナ水煮缶		20ｇ	20ｇ
Ⓐ	マヨネーズ	大さじ1	15ｇ
	めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ2	10ｇ
	穀物酢	小さじ1	5ｇ

作り方

① 鍋に水を入れて沸騰させたら卵を入れて12分ほど加熱します。

② にんじんをしっかり洗って皮をむき、濡らしたキッチンペーパー、ラップで巻き、レンジで８分ほど柔らかくなるまで加熱します。

③ ②のにんじんが柔らかくなったら、①のゆで卵と一緒につぶしながら混ぜ合わせます。つぶす大きさはお好みで調整してください。

④ ツナと Ⓐの調味料を混ぜ合わせて、味を整えます。器に盛り付けて完成です。

＊加熱時間は目安ですので硬さをみて調節してください。

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
180 kcal	9.1 g	11.2 g	14.5 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7.5g未満・女性6.5g未満)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　福祉産業部会**　　**所属名：特別養護老人ホームやくらいサンホーム　給食係**

〈発行〉宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班　TEL:0229-87-8010