令和２年２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：白菜の漬物風サラダ

野菜量	塩分量
110 g	0.6 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

昆布のうま味と切り干し大根のうま味と甘みが合わさり、サラダ感覚で食べることができます。

このレシピの塩ecoポイント

塩を加えるのではなく、柚子こしょうを加えることで、香りと辛味で塩分を控えることができます。

白菜にはカリウムが含まれているため、体内のナトリウムを排出してくれます。

材料（２人分）	目安量	分量
白菜	葉４枚	２００ｇ
柚子こしょう	小さじ1/2	6g
昆布	1×１０cm	1枚
切り干し大根	1/2袋	２０ｇ
かつお節	１パック	5g
酢	大さじ２	３０ｇ

作り方

① 白菜はざく切りにし、昆布はキッチンバサミで細く切る。

② ポリ袋に白菜と柚子こしょう、昆布を入れて、もむ。

③ 切り干し大根は水で戻し、キッチンバサミで食べやすく切る。

④ ②のポリ袋に③を加えて混ぜ、かつお節、酢を加えて混ぜる。

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
58 kcal	1.5 g	0.3 g	11.1 g

野菜は１日 350g 食べよう

野菜の摂取目標量は１日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

塩eco（減塩）を 心がけよう

食塩摂取量の目標は、男性9g・女性8g。1食では3g未満が目安です！

今月のレシピ作成者　**大崎栄養士会公衆衛生部会**　　**所属名：涌谷町健康課　山口　貴之**