令和３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：白菜とにんじんのサラダ ～わさび醤油ドレッシング～

野菜量	塩分量
100 g	0.8 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

・野菜を加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。
・しらすの代わりにツナやちくわなどの食材にアレンジ可能です！

このレシピの塩ecoポイント

・水気を絞ることで少ない調味料でもしっかりと味がつきます。
・しらすのうまみとわさびの風味で塩分控えめでもおいしく食べられます（わさびの量はお好みで調整してください）。

材料（２人分）	目安量	分量
白菜	3枚	150 g
にんじん	1/4本	50 g
しらす	大さじ2	10 g
☆しょうゆ	小さじ1	6 g
☆わさび	小さじ1	5 g
☆酢	小さじ2	10 g
☆サラダ油	小さじ2	8 g

作り方

①白菜は5mm幅の細切り、にんじんは皮をむき千切りにする。
②①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで1分半加熱する。粗熱が取れたら水気を絞る。
③☆の調味料をよく混ぜる。
④②としらす、③を混ぜ合わせる。

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
72 kcal	2.3 g	4.4 g	6.0 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３ g

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　公衆衛生部会　所属名：大崎市松山総合支所市民福祉課**