

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：カミカミサラダ



材料（2人分）	目安量	分量
ソフトさきいか		10g
キャベツ	2枚	100g
レタス	2枚	40g
きゅうり	1/2本	40g
玉ねぎ	1/6個	20g
ホールコーン（冷凍または缶詰）		20g
フレンチドレッシング	大さじ2	34g

野菜量  
**110 g**

塩分量  
**0.7 g**

(一人当たり)

### からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・古川南中学校の生徒たちに人気のメニューです。さきいかを使っているため、しっかり噛むためのメニューとして取り入れています。

### このレシピの塩ecoポイント

- ・さきいかのうま味をいかしているため、うす味でもおいしく食べられます。

### 作り方

- ① さきいかは食べやすい長さに切り、ほぐす。フレンチドレッシングで和えて、やわらかくしておく。
- ② キャベツ・レタスはひと口大、きゅうりは小口切り、玉ねぎはスライスしておく。
- ③ キャベツをさっとゆで、水を切る。レタスは水気をふいておく。きゅうりと玉ねぎに塩少々をふってしばらくおき、水が出たらしぼる。  
冷凍のコーンはさっとゆでて水切りする。缶詰のコーンは水を切っておく。
- ④ すべての野菜と①をまぜて、味をなじませる。
- ⑤ 器にもりつけてできあがり。

### 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>105 kcal</b>	<b>3.3 g</b>	<b>6.7 g</b>	<b>8.8 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♪