

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：もやしのカニカマ和え



材料（2人分）	目安量	分量
もやし	1袋	200g
カニカマ	6本	40g
レタス	1/2枚	10g
マヨネーズ	大さじ1	12g
ごま	ひとつまみ	2g

野菜量
105 g

塩分量
0.6 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

・もやしは、低エネルギーで歯ごたえがあり、食べごたえのある野菜です。一年中市販されており、安価です。そんなもやしを主役としたメニューを考案しました！

このレシピの塩ecoポイント

・カニカマにはうま味があり、マヨネーズを使用することで塩味だけでなく、コクが加わるため、塩分量を抑えながら美味しくいただけるところがポイントです。

作り方

- ① もやしをたっぷりの湯でゆで、冷水にとって水気をしぼる。
- ② レタスを水で洗い、一口大にちぎる。
- ③ カニカマを細かく裂く。
- ④ ②③とマヨネーズを混ぜ合わせ、ごまを振りかけたら、完成。

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
80 kcal	4.5 g	5.3 g	4.8 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♪