

栄養士がおすすめるヘルシーレシピ

# 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：切干大根のサラダ

野菜量

102 g

塩分量

0.5 g

(一人当たり)



### からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・年中手に入る乾物を利用していますので、いつでも手軽に作れます。
- ・食物繊維が約5g摂れます。

### このレシピの塩ecoポイント

素材のうまみを味わえるので、ドレッシングは少量でも大丈夫です。

材料 (2人分)	目安量	分量
切干大根		32g
ほうれん草	2株	30g
きくらげ		2g
鶏ささみ	1/2本	20g
胡麻ドレッシング	大さじ1.5	24g

### 作り方

- ① 切干大根を水で戻す (5倍くらいになります)。
- ② きくらげを水で戻す (7倍くらいになります)。
- ※戻し方は前日から水につける方法が一般的ですが、お湯や電子レンジで簡単に戻す方法もあります。
- ③ ①と②をさっと茹でて一口大に切る。
- ④ ほうれん草を茹でて冷水にとり、水を絞って一口大にカットする。
- ⑤ 鶏ささみを沸騰させたお湯に入れる。再沸騰したら火を止めて蓋をしてそのまま10分おく。その後取り出し、粗熱を取ってほぐす。
- ⑥ すべての材料の水気をきり、混ぜる。
- ⑦ 食べる直前にドレッシングと和える。

### 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
110 kcal	5.8 g	3.5 g	15.0 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♪

今月のレシピ作成者 大崎栄養士会 医療部会

所属名：こころのホスピタル・古川グリーンヒルズ