

スリムねぎのシャキシャキサラダ

レシピ作成：女川町健康福祉課

減塩のめんつゆを
利用して塩eco！

(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・スリムねぎ(こねぎ) 1/2袋
- ・もやし 1/2袋
- ・ツナ缶 1/2缶
- (※ほぐしたサラダチキンも可)
- ドレッシング
 - 減塩めんつゆ 小さじ2
 - (濃縮3倍)
 - @ 穀物酢 小さじ2
 - オリーブオイル 小さじ1
 - レモン汁 小さじ1
 - ・白いりごま 小さじ1/2

作り方

- ① スリムねぎは4~5cm長さに切る。
- ② 熱湯でスリムねぎともやしをさっとゆで、ざるにあげて粗熱をとる。
(※耐熱ボールに入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で、約2分加熱してもよい。)
- ③ @のドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②の野菜の水気をよく切ってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ ④を盛りつけてツナをのせたら、白いりごまをふり③をかける。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

薬味でよく使用されるスリムねぎを
サラダにします。

もやしと合わせてさっとゆでることで、
シャキシャキ食感になります。

ドレッシングは、減塩のめんつゆを使用しレモン汁も
加えることで風味を良くすることがおいしく減塩する
コツです。



おすすめ!
石巻・登米地域の食材



・小ねぎ
(石巻市・登米市)