

おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

令和3年2月【No.10】

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【大根とごぼうのごまサラダ】

【材料（2人分）】

大根・・・40g

ごぼう・・・40g

かいわれ大根・・・1/4パック

ミニトマト・・・2個

白すりごま・・・大さじ1

マヨネーズ・・・大さじ1

A しょうゆ・・・小さじ1

かつお節・・・小袋1/2パック

ブラックペッパー・・・少々

【作り方】

1. ごぼうはさがきにして酢水にさらし、ゆでておく。大根は千切りにする。ミニトマトは4等分に切る。かいわれ大根は根もとを切る。
2. ボウルにAを入れてよく混ぜ、1を加えて和える。

【1人分栄養成分】

エネルギー87kcal たんぱく質2.4g 脂質6.3g

炭水化物5.7g 塩分0.6g

1日の塩分の目標量 男性7.5g女性6.5g

◆減塩レシピのワンポイント◆

ごぼうの噛む回数は約60回と言われており、よく噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液によって食べ物の味が溶け出したり、食材が混ざりあったりすることで「味」を感じます。唾液がたくさん出ることも「減塩」につながります♪