

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～

2021年11月(No.18)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【サバ缶コールスロー】

【材料（2人分）】

サバ水煮缶・・・40g

キャベツ・・・140g

食塩・・・ひとつまみ

にんじん・・・20g

コーン（缶詰）・・・20g

★マヨネーズ・・・小さじ2

★酢・・・小さじ2

★砂糖・・・小さじ2

こしょう・・・少々

【作り方】

1. キャベツとにんじんは千切りにする。キャベツは塩もみをして10分ほど置く。
2. ボウルにサバ缶を出し、ツナ缶ぐらいの大きさにほぐしてから★の調味料を加え、混ぜ合わせる。
3. 2のボウルに、水気を絞ったキャベツ、にんじん、コーンを入れて和え、こしょうで味をととのえる。

1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー105kcal たんぱく質 5.3g 脂質 5.4g 炭水化物 9.1g 塩分 0.5g

◆減塩レシピのワンポイント◆

サバ缶をサラダに使用しました。サバ缶のうまみを活かすことで、マヨネーズは少なめでも満足できる味付けになります。サバ缶とマヨネーズの相性を楽しんでみてください。