

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12月(No.19)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【白菜とりんごのサラダ】

【材料(2人分)】

白菜・・・大1枚(100g)

塩・・・ひとつまみ

りんご・・・1/4個(70g)

フロセスチーズ・・・20g

くるみ・・・10g

★マヨネーズ・・・大さじ1

★酢・・・大さじ1

★砂糖・・・小さじ1/2

黒こしょう・・・少々

【作り方】

1. 白菜は千切りにし、塩ひとつまみをふっておく。
2. りんごはしんをとり皮がついたまま縦半分にかけていちょう切り、チーズは8mm角に切る。くるみはフライパンで煎って、粗く刻む。
3. ボウルに★印を合わせ、水気を絞った白菜と2をあえる。黒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119kcal たんぱく質 3.5g 脂質 10.8g 炭水化物 9.2g 塩分 0.8g

◆減塩レシピのワンポイント◆

白菜とりんごのちょっと甘酸っぱいシャキシャキサラダ。チーズとくるみでうす味でもコクがでます。黒こしょうでパンチをきかせて!!白菜の代わりに斜めうす切りのセロリでもおいしいですよ。