

美味しく食べてしっかり減塩！！ 漬物・塩ecoレシピ！

ごま油香る たっぷり野菜のやみつき浅漬け

食塩
不使用！

＼まるでサラダ！！／

【材料】(2人分)

白菜 200g
大根 120g
きゅうり 80g
にんじん 40g
みずな 30g
顆粒中華だし7g★
ごま油 5g★
上白糖 5g★
白いりごま 5g★
刻み昆布 3g★
唐辛子 0.2g



【1人あたりの栄養価】
エネルギー 98.1kcal
たんぱく質 3g
脂質 4.2g
炭水化物 14.3g
塩分 1.8g



【作り方】

- ①大根は皮を剥いて4等分し、3mmのいちよう切り。白菜は1cmのザク切り。きゅうりは半分に切って斜め切り。人参は皮をむいて半分にし、斜め切り。水菜は5cmのザク切りにする。
- ②ボールに①の材料と★を入れて軽く混ぜたら唐辛子を加える。
- ③②をジップロックに入れ、冷蔵庫で1時間程おいたら完成。

【レシピのポイント】

- ・うま味成分たっぷりの中華だしと食欲をそそるごま油の香りを活かした減塩かつ、野菜を美味しくたっぷり摂取することのできる一品です。
- ・旬野菜である涌谷町地場産の水菜も使用しています。

～塩ecoのポイント～

- ・お酢や柑橘類などの酸味を活用する。
- ・しょうゆやソースはかけるのではなくつけて食べる。
- ・ネギなどの香味野菜やスパイス・ハーブなどの香辛料を活用する。
- ・汁物はできるだけ具材を多く使用して汁の量を減らす。
- ・うま味を活用する。

【1日の塩分摂取量】

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

