

## 簡単！減塩・副菜レシピ



### ◇和風サラダ

材料（4人分）

ほうれん草	…1袋（240g）	
食用菊	…40g	
カニ風味かまぼこ	…2本	
A	ヨーグルト	…大さじ2
	しょう油	…小さじ2
	練りごま	…小さじ2
	練からし	…小さじ1/2

＝作り方＝

野菜の摂取量 70g

- ① ほうれん草はゆでて4cm長さに切り、水気を絞る。菊は花びらを散らし、酢を少々加えた熱湯でゆでて水にとり、水気を絞る。
- ② かにかまぼこは半分の長さに切り、ほぐす(さく)。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー41kcal たんぱく質 2.8g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.5g)

### ◇切干大根と夏野菜のピリ辛和え

材料（4人分）

切干大根（乾）	…20g	
セロリ	…60g	
きゅうり	…1/2本	
ミニトマト	…8個	
A	しょう油	…小さじ2
	砂糖	…小さじ2
	酢	…大さじ1と1/3
	豆板醤	…小さじ1/2
	ごま油	…小さじ1と1/2

＝作り方＝

野菜の摂取量 100g

- ① 切干大根は水洗いして水で戻し、4cm長さに切り、ゆでて水気を絞る。
- ② セロリは4cm長さのせん切りにし、きゅうりは4cm長さのせん切りにする。ミニトマトはへたを取って縦4つ割りにする。
- ③ ミニトマト以外の野菜をボウルに入れ、Aで和え、器に盛り、ミニトマトをのせる。  
※Aの豆板醤はお好みで調節してください。

1人分の栄養価(推定値)(エネルギー46kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.6g)

### ◇かぼちゃサラダ

材料（4人分）

かぼちゃ	…200g	
さやいんげん	…60g	
A	ヨーグルト	…大さじ2
	塩	…小さじ1/4
	砂糖	…小さじ1/2
	カレー粉	…小さじ1/2

＝作り方＝

野菜の摂取量 65g

- ① かぼちゃは2cmの角切りにし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。さやいんげんはゆで、斜め切りにする。
- ② ボウルにAを加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れてさっと混ぜ、器に盛る。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー74kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.3g 食塩相当量 0.4g)

## ◇豆腐とアボカドのサラダ

材料（4人分）

野菜の摂取量 40g

木綿豆腐	…1/2丁	
アボカド	…1/2個	
レタス	…150g	
焼きのり	…1/2枚	
A	麺つゆ（2倍濃縮）	
		…大さじ2
	酢	…大さじ1
	サラダ油	…大さじ1
	わさび	…小さじ1/2

＝作り方＝

- ① 木綿豆腐は重石をしてしっかりと水切りし、2cm角に切る。レタスはよく洗い、一口大にちぎる。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ アボカドは縦半分に切り込みを1周入れ、スプーンで種を取り、皮をむいて2cm角に切り、②に加えて和える。
- ④ 食べる直前に豆腐とレタス、一口大にちぎった焼きのりを加え、全体を混ぜ合わせる。

1人分の栄養価(推定値) (エネルギー91kcal たんぱく質 3.5g 脂質 6.5g 食塩相当量 0.6g)

## 野菜をあと1皿食べよう

～野菜は1日350gが目安（小鉢で5つ分）～

### 🍴野菜をバランスよくお手軽にとるコツ

#### その1 さまざまな色をとり入れてみよう

彩りを考えることで、いろいろな種類の野菜をとることができます、食感や味を楽しむことができます。

#### その2 加熱して食べる

野菜はゆでる、炒める、煮るなど加熱すると「かさ」が減り、生よりもたくさん食べることができます。

#### その3 冷凍野菜や市販のカット野菜などを活用しよう

冷凍スパゲティに冷凍野菜をちよい足し、インスタントラーメンに電子レンジで加熱したカット野菜を組み合わせ、野菜ラーメンなど、野菜をちよい足ししてみよう。