

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：ひじきの中華風サラダ



野菜量

100 g

塩分量

0.7 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

・「煮物」のイメージが強いひじきをサラダにした一品です。煮物だと難しいイメージがありますが、サラダにすることで手軽に取り入れることができます。またコーンを入れることで、子どもにも食べやすいサラダになっています。

このレシピの塩ecoポイント

・味付けに酢とごま油を使用することで、酸味とごまの風味が加わり、ひじきと一緒に野菜を美味しく食べることができます。またコーンの甘味もよいアクセントになっています。

材料（2人分）	目安量	分量
芽ひじき	大さじ1	4g
人参	1/3本	40g
きゅうり	1本強	120g
冷凍ホールコーン	大さじ3	40g
醤油	小さじ2強	10
酢	小さじ2	9
砂糖	小さじ1	3
ごま油	小さじ1/2	2

作り方

- ①芽ひじきをボールにあげ、水を加えて戻しておく。鍋にお湯を沸かしさっと茹でる。
- ②人参はいちよう切りにし茹でる。きゅうりは縦半分になり、斜めスライスにする。コーンは茹でる。
- ③①と②の食材を合わせ、そこに調味料を加え、全体を和える。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
52 kcal	1.8 g	1.3 g	9.5 g

野菜を食べよう！
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性7.5g・女性6.5g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 **大崎栄養士会 保育所部会**

所属名：**古川北町保育所**