

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：だし香る

夏野菜の減塩ジュレサラダ



野菜量

100 g

塩分量

0.5 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

旬の夏野菜を使って、ビタミンやミネラル、食物繊維を手軽に補給できます。夏野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を助ける働きがあり、減塩を意識した食生活にもおすすめの一品です。

このレシピの塩ecoポイント

だしのうま味と酢の酸味を生かすことで、しょうゆの使用量を抑えながらも満足感のある味わいに仕上げました。

材料（2人分）	目安量	分量
ミニトマト	6個	60 g
きゅうり	1/2本	50 g
オクラ	5本	50 g
黄パプリカ	1/4個	40 g
★だし汁	3/4カップ	150ml
★しょうゆ	小さじ1	6 g
★酢	小さじ1	5 g
★ゼラチン		3 g

作り方

- ①温めただし汁に★調味料を溶かす
- ②粗熱をとったら冷蔵庫に入れて冷やし固める
- ③しっかり固まったらフォークでジュレ状に崩す
- ④オクラをさっとゆでる
- ⑤野菜を切る
- ⑥器に彩りよく盛り付ける

☆★ジュレを野菜にかけて召し上がれ★★☆

<調理のポイント>

* ジュレは固まるまで時間がかかるので前もって準備する
余裕をもって前日につくっておくのがおすすめ

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
29 kcal	2.3 g	0.2 g	5.3 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未満・女性6.5g未満)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 学校部会

所属名：大崎市岩出山学校給食センター