

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：きゅうりとトマトの
キムチ和え

野菜量

100 g

塩分量

0.9 g

(一人当たり)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

火を使わずに材料を混ぜるだけでできるので、簡単に作ることができます。

このレシピの塩ecoポイント

- ・キムチの味を生かすことで調味料を足さずに味わえます。
- ・お酒にも合うため、塩分が高いおつまみの代わりとしてもいただけます。

材料（2人分）	目安量	分量
きゅうり	1本	120 g
ミニトマト	8個	80 g
★キムチ		50 g
★塩昆布		2 g
★ごま油	小さじ1	4g

作り方

- ①きゅうりは皮を一部剥き、へたをとって乱切りにします。
- ②ミニトマトのへたをとり、半分に切ります。
- ③ボウルにきゅうり、トマト、★を入れ混ぜ合わせます。
- ④器に盛り付けて出来上がりです。

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
47 kcal	1.8 g	2.1 g	6.4 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9g・女性8g)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 栗原栄養士会 病院部会

所属名：医療法人財団弘慈会 石橋病院