

## わかめサラダ

レシピ作成：女川町健康福祉課

減塩食品を使って  
作ってみよう！

©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

85g

食塩相当量

0.8g

## 材料 (2人分)

- ・生わかめ 60g  
(カットわかめ 大きじ2)
- ・きゅうり 1/2本
- ・キャベツ 1枚(60g)
- ・減塩かに風味かまぼこ 2本
- ・減塩しょうゆ 小さじ1

## 作り方

- ① 生わかめは水洗いしてから、熱湯でさっと湯通しする。水につけて水気をしぼったら、2~3cm長さに切る。  
※カットわかめを使用する場合は、水に5分間浸して戻したら水気を切る。
- ② きゅうりは半月切りにして、塩(分量外)を少々ふりかけ混ぜ合わせる。しんなりしたら、水洗いして水気をしぼる。
- ③ キャベツはせん切りにして熱湯でさっとゆでる。水につけて水気をしぼる。
- ④ かに風味かまぼこは長さを半分に切ってからほぐす。
- ⑤ ボウルに①~④の材料と減塩しょうゆを入れてよく混ぜ合わせる。

## 【ベジプラス&amp;塩ecoポイント】

わかめと野菜を合わせることで食べやすくなる。

減塩食品・調味料を利用することで、0.7g減塩できます。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



わかめ

(石巻市、女川町)