

元気とめ！からだいいきいきレシピ

❁ いろいろ野菜の塩こんぶ和え

材 料(4人分)

- ・白菜(上の部分) 90g
- ・大根 70g
- ・人参 20g
- ・きゅうり 1本
- ・塩こんぶ 11g
- ・白ごま 12g
- ・ごま油 小さじ1弱
- ・めんつゆ 小さじ1弱

[1人あたり]

エネルギー 44kcal 食塩相当量 0.7g カリウム 244mg

※1日の野菜摂取目標量350gの1/5量

作り方

- ① 白菜は、上の方の柔らかい部分をせん切りにする。
- ② 大根、人参は皮をむいてせん切りにする。きゅうりはせん切りにする。
- ③ ①と②を合わせ、塩こんぶ、ごま油、めんつゆを加え混ぜる。
冷蔵庫に入れ1～2時間程度おいて、味をなじませる。
- ④ 全体に味がなじんだら器に盛りつける。



《ひとくちメモ》

- ◆野菜は、家庭にあるものでかまいません。塩こんぶのうまみとごま油の風味でうす味でもおいしくいただけます。
野菜などに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を体外に排出してくれる働きがあります。

登 米 市
登米市食生活改善推進員協議会

令和2年2月元気とめ！
健康づくり宣言