

簡単！減塩・副菜レシピ



◇きゅうりともやしのゆかり和え

材料（4人分）

きゅうり	…1本
もやし	…1/2袋（120g）
塩昆布	…4g
ゆかり	…小さじ1
ごま油	…ごま油1

＝作り方＝

- ① きゅうりは4cm長さのせん切りにする。もやしはゆでて、水気を絞る。
- ② 水気を絞ったもやしときゅうりをボウルに入れ、塩昆布とゆかり、ごま油で加えて、和える。

野菜の摂取量 60g

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー20kcal たんぱく質0.8g 脂質1.0g 塩分0.4g）

◇ほうれん草とさつま揚げのマヨネーズ和え

材料（4人分）

ほうれん草	…1袋（240g）
さつま揚げ	…40g
A	マヨネーズ …小さじ4
	しょう油 …小さじ2/3
	わさび …小さじ1/2

＝作り方＝

- ① ほうれん草はゆでて4cm長さに切り、水気を絞る。
- ② さつま揚げはフライパンで焼き色がつくまで焼き、薄く切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

野菜の摂取量 60g

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー59kcal たんぱく質2.2g 脂質4.1g 食塩相当量0.5g）

◇海藻と根菜のサラダ

材料（4人分）

海藻ミックス（乾燥）	…10g
ごぼう	…50g
れんこん	…60g
にんじん	…40g
A	プレーンヨーグルト…70g
	みそ …小さじ2
	砂糖 …小さじ1
	練りからし …小さじ1
サラダ菜	…1/2株

＝作り方＝

- ① 海藻ミックスは水に浸して戻し、水気を切る。
- ② ごぼうはきれいに水洗いし、細いさがきにして酢水につける。
- ③ 蓮根は皮をむき、薄いいちょう切りにして酢水につける。人参は皮つきのまません切りにする。
- ④ 熱湯で人参をさっとゆでて取り出し、酢を入れて蓮根、ごぼうをゆでてざるにあけて冷ます。
- ⑤ Aをボウルに混ぜ合わせ、水気を切った材料を加えてさっくり和え、器にサラダ菜を敷いて盛り付ける。

野菜・海藻の摂取量 70g

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー49kcal たんぱく質1.8g 脂質1.0g 塩分0.6g）

◇かぼちゃのサラダ

材料（4人分）

野菜の摂取量 60g

かぼちゃ	…160g	
さやいんげん	…30g	
コーン（缶詰）	…60g	
パセリ	…少々	
A	マヨネーズ	
	…大さじ1と2/3	
	塩	…ひとつまみ
	こしょう	…少々

＝作り方＝

- ① かぼちゃは種を除き、一口大に切ってゆでる。さやいんげんはゆでて、3cm長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- ② とうもろこしは缶詰の汁を切る。
- ③ ボールにかぼちゃ、さやいんげん、とうもろこし、パセリを入れ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで調味する。
- ④ ③を皿に盛り付け、レタスとトマトを添える。

1人分の栄養価（推定値）（エネルギー87kcal たんぱく質 1.0g 脂質 4.7g 塩分 0.5g）

<ワンポイントアドバイス>

野菜は1日350g とうろう

野菜は毎食
1～2皿とうろう



1人が1日に当たり野菜をとる量は
これぐらい

緑黄色野菜 1日 120g 以上（2皿分）

かぼちゃ にんじん ブロッコリー
小松菜 ピーマン トマト ほうれん草
春菊 つるむらさき にら しそ など



その他野菜 1日 230g 以上（3皿分）

キャベツ ごぼう レタス 玉ねぎ、なす
きゅうり 大根 白菜 もやし など