

副菜

かぼちゃのサラダ

野菜
50g塩分
控えめ

冷え性の緩和に
効果的なかぼちゃ。
ヨーグルトドレッシングで
ヘルシーに。

材料:4人分

かぼちゃ	400g	【ドレッシング】	
玉ねぎ	1玉	ヨーグルト	大さじ4
ロースハム (1cm角切り)	2枚	マヨネーズ	大さじ4
		塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	170kcal
塩分	0.5g

おすすめの組み合わせ

●春雨と干しエビの
スープ
→18P

作り方

- ① かぼちゃは種をとり、皮つきのまま一口大に切ってゆで、大まかにつぶす。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、しっかり水気を切る。
- ③ ドレッシングを作り、全ての材料と混ぜ合わせる。

ポイント

かぼちゃが熱いうちに玉ねぎと混ぜると、甘味が増します。

副菜

長いもサラダ

野菜
25gスピード
調理!塩分
控えめ

老化・肌荒れ予防や
疲労回復・便秘改善と
効果満点の長いもを
使った一品です。

材料:4人分

長いも(千切り)	1/3本	【ドレッシング】	
きゅうり(薄輪切り)	1/2本	しょうゆ	小さじ1
乾燥わかめ(戻す)	小さじ5(5g)	酢	大さじ1
白いりごま	大さじ1	レモン汁	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	44kcal
塩分	0.4g

おすすめの組み合わせ

●肉巻野菜
→11P

作り方

- ① わかめは食べやすい大きさに切り、水切りをする。
- ② 長いも・きゅうり・わかめを盛り付け、白いりごまを上からふりかける。
- ③ ドレッシングを作り、②にかける。

コラム② 減塩は慣れです。

1日の塩分の適量は、成人男性で8g未満、成人女性で7g未満です。品数が増えると塩分はとり過ぎに…。一品しっかりした味のおかずの場合は、もう一品はレモン汁の酸味や、香辛料など効かせて薄味を心掛けましょう。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート