

かんたん！減塩レシピ

さきいかサラダ



【材料（4～5人分）】

大根	中 1/6 本	(200g)	A {	しょうゆ	小さじ 1 強
にんじん	1/8 本	(20g)		酢	小さじ 2
きゅうり	1/2 本	(50g)		ごま油	小さじ 2
さきいか	20 g			砂糖	小さじ 1 弱
白ごま	少々				

減塩しょうゆや減塩さきいかを使えば、さらに塩分が減らせるね！



市販の袋入りサラダにさきいかと調味料を入れて混ぜれば、洗い物が少なくていいね！

【作り方】

1. 大根とにんじんの皮をむく。
2. 大根、にんじん、きゅうりを千切りにする。
3. さきいかを割く。
4. A を混ぜ合わせる。
5. 2～4を和えて器に盛り、白ごまをふる。

1人分の栄養価（5人分として計算した場合）

エネルギー 50kcal たんぱく質 2.7g

塩分 0.5g

1日の塩分摂取目標量の
7～8%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課