

食塩摂取量1日8g以下



おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



春菊の白和え

熱量
70kcal

食塩
相当量
0.8g

野菜量
50g

(1人前)



材料(4人分)

- 春菊 ……………1束弱(150g)
- にんじん ……………1/3本(50g)
- こんにゃく ……………1/4枚(50g)
- 〈白和えの衣〉
- 木綿豆腐 ……………1/2丁(200g)
- ★白ごま(いり) ……大さじ1(9g)
- ★砂糖 ……………大さじ1/2(5g)
- ★塩 ……………小さじ1/2(3g)
- ★しょうゆ ……………小さじ1(6g)

つくり方

- 1 白和えの衣を作る。豆腐は水分をしぼり、150gにする(元の豆腐の量の75%になるまで水分を切る)。豆腐に★の調味料を加え、豆腐を潰しながら滑らかになるまで混ぜ合わせる。
※豆腐の水切りはキッチンペーパーに包んでレンジで加熱すると早くできます。
- 2 春菊は3cm程度に切る。にんじんとこんにゃくは長さ3cm、幅1cm程度の短冊切りにする。
- 3 鍋に水を張り、にんじんとこんにゃくを入れて火にかける。にんじんが柔らかくなってきたら春菊を入れて茎が柔らかくなるまで茹で、流水で冷ます。
- 4 3の水気を切り、1と混ぜ合わせて完成。

(レシピ提供:全国健康保険協会長野支部「健康応援レシピ」)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

