



とうかい減塩 day ×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

野菜たっぷりしゃぶしゃぶ



材料 (1人分)

- ・豚しゃぶロース肉 30g
- ・レタス 20g
- ・ミニトマト 1個(15g)
- ・きゅうり 1/8本(15g)
- ・スナップエンドウ 2個(15g)
- ・たまねぎ 1/8個(20g)
- ・ホールコーン 5g

〈タレ〉

- ・すりごま(白) 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・水 小さじ1
- ・減塩醤油 小さじ1

1人分

エネルギー 261Kcal

食塩相当量 0.8g

作り方

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
きゅうりを輪切りする。
スナップエンドウを茹でる。
玉ねぎは薄く切って、水にさらして水気を切る。ホールコーンはザルにあげ、水気をきっておく。
- ② 豚しゃぶロース肉を茹でる。
- ③ タレの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ①と②を盛りつけて、タレをかける。

茨城キリスト教大学
生活科学部食物健康科学科
4年生考案レシピ!

ポイント♪

- ・たっぷりの野菜を豚肉と一緒に食べることができます。
- ・豚肉に含まれるタンパク質とビタミンB1が疲労を回復する働きがあります。
- ・きゅうりやトマトなどの夏野菜は、水分やカリウムが多く含まれ、水分を補いながら熱をもった体を冷やす作用があります。
- ・タレを手作りすることで、調味料を調整することができ、市販のドレッシングに比べて塩分を減らすことができます。