



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

切干大根と塩昆布のサラダ

材料 (4人分)

切干大根	… 30g	A	ごま油	… 大さじ 1
冷凍枝豆	… 50g		鶏がらスープの素	… 小さじ 1
ツナ缶	… 1缶 (70g)		レモン汁	… 小さじ 1
塩昆布	… 10g		粗びき黒こしょう	… 少々

作り方

- ① 切干大根は、ザルに入れ、流水でよくもみ洗いする。そのまま水気を絞らずに 10 分おく。枝豆は、下茹でする。
- ② ボウルに、水気を切った切干大根・枝豆・ツナ缶・塩昆布・Aを入れ、よく混ぜ合わせたら、できあがり。

ポイント♪

- ・食感を楽しめる簡単レシピです。
- ・切干大根は、食物繊維が豊富なので、便秘の解消、整腸作用があります。
- ・レモン汁が入っているので、さっぱりいただけます。ごはんのおかずとしてだけでなく、お酒のお供にも！
- ・枝豆の代わりにきゅうりや水菜等、ツナの代わりに蒸し鶏やハム等、お家にある食材でアレンジできます♪



1人分

エネルギー 82kcal

食塩相当量 0.8g