

“マヨネーズ”と  
“ポン酢”で減塩！

## 大根とカニカマのマヨポンサラダ（副菜）



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 65kcal 食塩相当量 1.0g  
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からひとこと】

マヨネーズのコクとポン酢の酸味で、薄味でもおいしく食べられます。材料も少なく簡単に作ることができる一皿です。大根は、市販されているカット野菜を利用することで、更に簡単に作ることができます。

材料（2人分） 調理時間 5分

大根 5 cm (200 g)、カニカマ 4 本、  
【調味料 A】 マヨネーズ 小さじ 2、ポン酢 小さじ 2

### 作り方

- ① 大根を細切りにする。
- ② カニカマをさく。
- ③ ダイコンとカニカマをボウルに入れ、A と和える。



白井市役所健康課

“マヨネーズ”と  
“からし”で減塩！

## チンゲン菜のからしまヨ（副菜）



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 57kcal 食塩相当量 0.2g  
野菜の量 70g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からひとこと】

コクのあるマヨネーズに練りがらしの辛味をプラスすることで、少ない塩分でもおいしく食べられます。チンゲン菜を選ぶポイントは、葉が白っぽいもの、茎が長すぎるものは避け、葉がみずみずしく茎が肉厚なものを選びましょう。

材料（2人分） 調理時間 15分

チンゲン菜 1 株 (100 g)、シイタケ 2 個、ニンジン 4 cm  
【調味料 A】 練りがらし 小さじ 1/2、マヨネーズ 大さじ 1

### 作り方

- ① チンゲン菜は 3 cm 長さに切り、シイタケは薄切り、ニンジンは 3 cm 長さの短冊切りにする。
- ② 鍋で①をゆで、水けをしっかりと切る。
- ③ 冷めたら A と和える。



白井市役所健康課