

“レモン汁”
で減塩！

大根のツナマヨサラダ(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 165kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 105g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】
大根のシャキシャキとした食感がアクセントとなっています。マヨネーズのコクと、レモン汁の酸味でさっぱりとした味わいなので、少ない塩分でも美味しくなります。お好みでレモン汁を増やすと、レモンの酸味と爽やかな香りが一層引き立ちます。

材料(2人分) 調理時間 10分

大根 200g、ツナ缶 1缶、小ネギ 3本、
レモン汁大さじ 1/2、コショウ少々、マヨネーズ大さじ 3

作り方

- ① 大根は 3mm 厚さに切ってから細切りにする。小ネギは小口切りにする。
- ② ボウルに汁を切ったツナ、レモン汁、コショウ、マヨネーズ、①を加えて和える。

白井市役所健康課

“からし”“ゴマ”“牛乳”
で減塩！

サツマイモサラダ(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 183kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】
からしが味のアクセントとなり、サツマイモの甘さを引き立て、牛乳でさらにコクをプラスしています。また、いりゴマを加えることで、ゴマの風味を感じることができ、少ない塩分でも美味しく食べることができます。からしとゴマの代わりに、干しぶどうやクルミ、レモン汁を入れ、アレンジしてもおいしく仕上がります。

材料(2人分) 調理時間 20分

サツマイモ 100g、玉ネギ 1/2個、キュウリ 1本、
白いりゴマ小さじ 1/2

【調味料】 (牛乳大さじ 1、マヨネーズ大さじ 2、
練りからし小さじ 1/3、しょうゆ小さじ 1)

作り方

- ① サツマイモは小さめの一口大に切り、水にくぐらせる。鍋にサツマイモと水を入れて中火でゆで、柔らかくなったら水けを切り、さらに水分を飛ばす。サツマイモは形がなくなるまで潰し、調味料を加えて和える。
- ② キュウリは薄切りにし、玉ネギは粗みじん切りにする。キュウリと玉ネギを耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ①に②を加え混ぜ、白いりゴマを加えて和える。

白井市役所健康課