

“練りからし”
で減塩！

エリンギとキャベツのからしドレッシングサラダ（副菜）



材料（2人分） 調理時間 8分

キャベツ 1/4 個（250g）、エリンギ 2 本、

【調味料】

練りからし小さじ 1、砂糖小さじ 1、塩小さじ 1/4、
酢大さじ 1、サラダ油大さじ 1、コショウ少々

1人当たりの栄養価

エネルギー113kcal 食塩相当量 0.8g
野菜の量 170g（1日の野菜摂取量 350g）

【管理栄養士からのひとこと】

◎手作りドレッシングに練りからしなどの香辛料を加えることで、塩分の使用量を減らし、味に変化をつけることができます。

◎エリンギなどのきのこ類にはビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けます。また食物繊維も多く含まれるため、便秘予防効果や、噛み応えがあることで過食を防ぎます。

作り方

- ① キャベツは 3cm×4cm の大きさに切る。エリンギは縦半分
に切って 4cm の長さに切り、5mm幅に切る。
- ② 平らな皿に①をのせ、ラップをかけて電子レンジ（600w）
で 3分30秒加熱し、水気を切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、②が熱いうちに加えてあえる。

白井市役所健康課

“かつお節”と“のり”
で減塩！

ニラの納豆あえ（副菜）



材料（4人分） 調理時間 10分

ひきわり納豆 2 パック（90g）、ニラ 2 束（200g）、
シメジ 1/2 パック（90g）、ニンジン 1/4 本（50g）、
タマネギ 1/2 個（100g）、
きざみのり 5g、かつお節 5g、しょうゆ小さじ 2

1人当たりの栄養価

エネルギー80kcal 食塩相当量 0.5g
野菜の量 110g（1日の野菜摂取量 350g）

【食生活改善推進員からのひとこと】

◎かつお節のうま味や、のりの香りを活かすことで、しょうゆの量を減らすことができ、減塩につながります。

◎ニラに多く含まれるβカロテンは抗酸化作用があり、がん予防に有効といわれています。またカリウムも多く含まれ、過剰に取りすぎたナトリウム（食塩）を排出する作用があり、血圧の上昇を防ぐ効果があります。

作り方

- ① ニラは 2cm の長さに切る。シメジは小房にわける。ニンジン
は千切り、タマネギは薄切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをかけて電子レンジ（500W）で
2～3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、水気をよく切りボウルに移す。
- ④ ③にひきわり納豆、きざみのり、かつお節、しょうゆを加え
てよく混ぜる。

白井市役所健康課