

“レモン”
で減塩！

新タマネギのレモンサラダ（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー60kcal 食塩相当量 0.4g
野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

オリーブオイルとみそのドレッシングにレモンを加えることで、酸味と爽やかさが加わり、減塩でもおいしく食べられます。タマネギに含まれる硫化アリルには、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化の予防につながります。

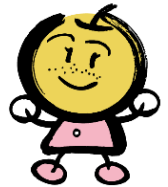
材料（2人分） 調理時間 10分

タマネギ 1個、レモン 1/4個

【調味料 A】 みそ 小さじ 1、オリーブ油 小さじ 2

作り方

- ① タマネギを縦半分に切り、薄切りにして水にさっとさらす。水気をしっかりふきとり、器に盛る。
- ② レモン汁を絞ったあと、皮をそぎ、適量をみじん切りにする。
- ③ ②と A を混ぜ合わせ、①にかける。



白井市役所健康課

“カシューナッツ”
“ごま油”で減塩！

ニンジンのナッツ和え（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 122kcal 食塩相当量 0.6g
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】

カシューナッツのコクとごま油の香りで、少ない塩分でもおいしく食べられる一品です。ナッツ類は不飽和脂肪酸を多く含み、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防が期待できますが、エネルギーが高いので食べ過ぎに注意が必要です。

材料（2人分） 調理時間 10分

ニンジン 1本、カシューナッツ 20g、塩ひとつまみ

【調味料 A】 ごま油 小さじ 2、砂糖 小さじ 1、酢 小さじ 1

作り方

- ① ニンジンはピーラーで薄くむき、塩もみをして味がしみるまでおく。カシューナッツはあらく刻む。
- ② ボウルに①、調味料 A を加えて混ぜ合わせる。



白井市役所健康課