

“お酢”“すりごま”
で減塩！

ごぼうのゴマ酢和え（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 71kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 60g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

香りの良いごま油で炒め、お酢の酸味とすりごまの風味で薄い味付けでもおいしく食べられます。冷凍ゴボウを使用し時短することもできます。ゴボウに多く含まれる食物繊維は、腸内で水分を吸収し膨らみ、腸の動きを活発にして便通を良くする効果が期待されます。

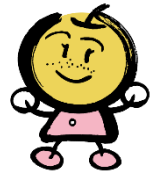
材料（2人分） 調理時間 15分

ゴボウ 1/2本（80g）、ニンジン 1/4本（40g）、
ごま油 小さじ2

【調味料A】 しょうゆ 小さじ2、酢 大さじ1、すりごま 適量

作り方

- ① ゴボウはささがきにして水にさらし水気を切り、ニンジンは3cm長さの短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒め、調味料Aを加えて火を止める。



白井市役所健康課

“練りがらし”
で減塩！

サツマイモのからしマヨネーズサラダ（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 143kcal 食塩相当量 0.6g
芋の量 60g (カリウム 335mg)

【管理栄養士からひとこと】

甘いサツマイモにしょっぱいしょうゆ、さらに練りがらしが良いアクセントになり、減塩でも満足感のあるおいしさになっています。芋類はカリウムが多く、塩分に含まれるナトリウムを排泄する働きがあるため、高血圧予防におすすめです。

材料（2人分） 調理時間 20分

サツマイモ 1/2本（120g）、レタス 1枚

【調味料A】 砂糖 小さじ1、マヨネーズ 小さじ4、
しょうゆ 小さじ1、こしょう 少々、練りがらし 少々

作り方

- ① 3cm長さの拍子木切りにしたサツマイモを鍋で水から茹でる。
- ② ①を調味料Aで和え、レタスを添えて盛り付ける。



白井市役所健康課