

“カレーパウダー”
で減塩！

カレー風味のコールスロー(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 33kcal 食塩相当量 0.8g
野菜の量 110g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

カレー粉にはたくさんハーブやスパイスがブレンドされています。ハーブやスパイスの独特の香りや辛みは料理の味を引きしめたり、風味を引き立ててくれるので、少ない塩分でも美味しくいただくことができます。

材料(2人分) 調理時間 5分

春キャベツ 1/4個(220g)、ニンジン 15g、塩小さじ1/4、砂糖小さじ1/2、酢大さじ2、カレーパウダー少々

作り方

- ① キャベツは1cm四方に切る。ニンジンはせん切りにする。
- ② ①に塩をまぶし、しんなりさせる。
- ③ ②の水気をしっかり絞り、砂糖と酢とカレーパウダーを混ぜ合わせる。

白井市役所健康課

“ヨーグルト”
“粉チーズ”
で減塩！

温野菜エッグソースサラダ(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー257kcal 食塩相当量 0.6g
野菜の量 125g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

コクや酸味のあるヨーグルトと、旨味が濃縮されているチーズを料理の仕上げに加えることで、薄味でもおいしく感じるができます。半熟卵のまろやかな味わいがマッチし、季節の野菜を彩りよく添えた、目でも楽しめる一皿です。

材料(2人分) 調理時間 20分

スナップエンドウ 1/2袋、ブロッコリー1/2株、ニンジン 1/4本、ジャガイモ 1個、ベーコン 20g、卵 2個、粉チーズ少々、パセリ適量

【調味料】マヨネーズ大さじ1、プレーンヨーグルト大さじ1

作り方

- ① スナップエンドウは筋を取る。ブロッコリーは小房に分け、ニンジンは短冊切りにする。ジャガイモは皮をむき、ひと口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱皿に水でぬらしたキッチンペーパーを敷き、①の野菜をのせ、ふんわりラップをかける。その上にキッチンペーパーで挟んだベーコンをのせ、電子レンジ(600w)で約2分間加熱する。ベーコンのみ取り出し、さらに約2分間加熱する。
- ③ 耐熱容器に一つずつ卵を割り入れ、卵が隠れるくらいまでの水を加えて、卵黄をつまようじで3カ所刺す。ラップをせずに卵2個を電子レンジ(600w)で約2分間加熱し、ザルにあげて水気を切る。
- ④ 皿に②を盛り付け、真ん中をくぼませて③をのせる。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせてかけ、上に粉チーズとパセリをかける。

白井市役所健康課