

“からし”
で減塩！

小松菜と納豆のおろし和え(副菜)



材料(2人分) 調理時間 10分

小松菜 1/2 袋、納豆(タレ付) 1 パック、からし少々、
大根おろし 30g

1人当たりの栄養価

エネルギー 107kcal 食塩相当量 0.5g
野菜の量 65g(1日の野菜摂取目標量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

からしの辛みをプラスすることで、
少ない塩分でもおいしく食べられます。
小松菜の水気をしっかりと切ることで、
水っぽくならず、調味料もよく絡んで
おいしく仕上がります。

作り方

- ① 小松菜をゆでてしっかりと水気を切り、1cm 長さに切る。
- ② タレ、からしを混ぜ合わせた納豆と①を混ぜ、器に盛り付け、大根おろしをのせる。



白井市健康課

“ヨーグルト”
で減塩！

水菜と自然薯のヨーグルトサラダ(副菜)



材料(2人分)

水菜 100g、自然薯 50g、プロセスチーズ 30g、ミニトマト 2 個

【調味料】プレーンヨーグルト大さじ 2、酢大さじ 1、
サラダ油大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、
塩・こしょう少々、すりおろしニンニク少々

1人当たりの栄養価

エネルギー 133kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 85g(1日の野菜摂取目標量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

水菜と自然薯のシャキシャキとした食
感が楽しめるサラダです。水菜はカルシ
ウムや鉄、カリウムなどのミネラル類が
豊富に含まれています。カリウムは高血
圧予防の効果が期待できます。チーズと
ヨーグルトを加えることで、不足しがち
なカルシウムもとることができます。

作り方

- ① 水菜は根の部分を取り除き 3cm の長さに切る。ミニトマトは
1/4 に切る。
- ② プロセスチーズは 5mm 角に切る。
- ③ 自然薯は皮をむき、3cm の拍子切りにする。
- ④ ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、
①～③を加えてあえる。



白井市健康課