

“ニンニク” “ごま”
で減塩！

人参とほうれん草のワカメ入りナムル(副菜)



材料(4人分) 調理時間 8分

ニンジン 1本(180g)、ほうれん草 1束(200g)、
カットワカメ 5g

【調味料】

ごま油大さじ1、塩ひとつまみ、しょうゆ小さじ1、
ニンニク(すりおろし)1片分、すりごま(白)大さじ2

1人当たりの栄養価

エネルギー 90kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 95g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

ニンニクとゴマの風味を活かすことで、少ない塩分でも美味しく食べることができます。ニンジン、ほうれん草にはβ-カロテンが豊富に含まれます。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり乾燥で荒れた肌を守り、皮膚の健康を守る働きがあります。また、抗酸化作用があり、動脈硬化やがん予防が期待できます。

作り方

- ① ニンジンを4~5cm長さの細切りにしてゆでる。ほうれん草もゆでて4~5cm長さに切る。ワカメは水で戻したら水気を切る。
- ② ボウルに①と調味料を入れ、よく混ぜる。

白井市役所健康課

“粒マスタード”
で減塩！

花野菜とカブのサラダ(副菜)



材料(4人分) 調理時間 15分

菜の花 100g、ブロッコリー1/2株(150g)
カブ 1個(100g)

【調味料】

オリーブオイル大さじ1/2、酢大さじ1、はちみつ小さじ1
粒入りマスタード大さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少々

1人当たりの栄養価

エネルギー 53kcal 食塩相当量 0.5g
野菜の量 75g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

マスタードの辛味がアクセントになっているので、少ない塩分でも美味しく食べることができます。春野菜や山菜の特有の香りや独特の苦みは、冬の間に体の中にたまった脂肪や老廃物などを排出してくれる働きがあります。また、抗酸化作用があり、あらゆる病気の原因となる活性酵素を除去する働きもあります。春野菜で季節を感じ、体の調子を整えましょう。

作り方

- ① カブは根と葉に分け、根は1cmの厚さのくし切りにする。カブの葉と菜の花は3cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーとカブの根の順に入れて歯ごたえが残るくらいに下ゆでし、ザルに取り粗熱を取る。カブの葉と菜の花もさっと下ゆでし、水気を絞る。
- ③ ボウルに調味料をよく混ぜ合わせ、2を加えて和える。

白井市役所健康課