

“桜えび”
“ニンニク”で減塩！

3色リボンサラダ（副菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 73kcal 食塩相当量 0.6g
野菜の量 140g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

桜えびとニンニクをコクのあるごま油で熱することで、桜えびの香ばしさとニンニクの香りが引き立ち、薄い味付けでもおいしくいただくことができます。

材料（4人分） 調理時間 15分

キュウリ2本、ニンジン1本、大根200g、桜えび大さじ4、ニンニクのみじん切り1片分、ごま油大さじ1、しょうゆ小さじ2、酢小さじ2

作り方

- ① キュウリ、ニンジン、大根は皮むき器でリボン状に剥き、ボウルに入れておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、桜えびとニンニクを香りが立つまで炒める。
- ③ 食べる直前に①にしょうゆ・酢を加えて和える。
- ④ 盛り付けて、最後に②を散らす。



白井市役所健康課

“塩麴” “七味”
で減塩！

鶏肉の塩麴ソテー（主菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 240kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 40g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

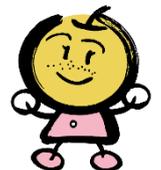
塩麴は食材の旨味を引き出してくれる発酵食品なので、塩分量を抑えつつ、美味しく仕上がります。鶏もも肉を塩麴に漬け込んでから焼くことで、やわらかくジューシーな仕上がりになります。七味の辛みと香りもプラスするとよりおいしくなります。

材料（4人分） 調理時間 20分

鶏もも肉 360g、塩麴大さじ2、ピーマン2個（80g）、しめじ1パック（120g）、にんにく1片、油適量、酒大さじ2、七味適量

作り方

- ① ビニール袋に1口大に切った鶏肉と塩麴を入れてもみこむ。
- ② ピーマンはヘタと種をとって一口大に切り、しめじは石づきをとって小房にわける。にんにくは薄くスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。半分くらい火が通ったら酒と②を加えて、火が通るまで焼く。お好みで七味を加える。



白井市役所健康課