

“ゆずの香り”
で減塩！

タラのゆず香味かけ(主菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 122kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 30g (1日の野菜摂取目標量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

タマネギの風味に、ゆずの爽やかな香りをプラスすることで、少ない塩分でも満足感のある仕上がりになります。タマネギに含まれる硫化アリルには、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあるため、動脈硬化予防の効果が期待できます。

材料(1人分) 調理時間 15分

タラ 1切れ、酒 小さじ1、サラダ油 小さじ1、シイタケ 1枚、
タマネギ 1/6個 (30g)、ゆずの皮少々、しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① タラは酒をふりかけ5分ほど置く。
- ② タマネギは粗いみじん切りにして電子レンジ(600W)で1分加熱し、千切りにしたゆずの皮、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①と軸を切り落としたシイタケに火を通す。
- ④ お皿に③を盛り付け、②をかける。



白井市健康課

“ヨーグルト”
で減塩！

リンゴと白菜のヨーグルト和え(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 65kcal 食塩相当量 0g
野菜の量 60g (1日の野菜摂取目標量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

リンゴのシャキシャキとした食感と、ヨーグルトの酸味がよく合う一品です。白菜は水分が多く低カロリーな野菜で、カリウムやビタミンCが豊富に含まれます。白菜に含まれるカリウムは、過剰に摂りすぎたナトリウム(食塩)を排出する作用があり、高血圧予防の効果が期待できます。

材料(2人分) 調理時間 10分

リンゴ 1/2個、白菜 1枚 (120g)、

【調味料A】プレーンヨーグルト 大さじ4、はちみつ 小さじ1

作り方

- ① リンゴと白菜を千切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。



白井市健康課