

“ヨーグルト”で
減塩！

リンゴとポテトのヨーグルトサラダ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 238kcal 食塩相当量 0.4g
芋の量 60g(カリウム 462mg)

【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ほのかな酸味でおいしくいただけるサラダです。ヨーグルトを加えることで、さわやかな味の中にもコクが加わるため、減塩でも満足感のある味に仕上がります。

材料(2人分) 調理時間 15分

リンゴ 1/4 個、ジャガイモ 1 個、ゆで卵 2 個、
レタス 1 枚 (40g)、レーズン 20g

【調味料 A】 マヨネーズ大さじ 2、プレーンヨーグルト大さじ 2

作り方

- ① リンゴはいちょう切りにする。ジャガイモは皮をむき 2cm 角に切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ボウルにゆで卵を入れフォークで粗くつぶし、①とレーズン、A を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 皿に手でちぎったレタスをしき、②を盛り付ける。



白井市役所健康課

“さんしょう”で
減塩！

小松菜とシメジのさんしょう和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 26kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 70g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

さんしょうのピリッとした辛みがアクセントになり、ゆでて和えるだけの一品です。お好みでシメジをエノキに変えたり、ニンジン等の野菜を加えてもおいしく食べられます。

材料(2人分) 調理時間 10分

小松菜 1 袋、シメジ 1/2 パック、みそ小さじ 2、さんしょう少々

作り方

- ① シメジは石づきを切り落とし、小松菜は 4cm 長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をゆでて水気を切り、みそとさんしょうで和えて器に盛り付ける。



白井市役所健康課