

“スイートチリソース”
で減塩！

豆腐サラダの手作りスイートチリソース（副菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 86kcal 食塩相当量 0.4g
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】

お手製スイートチリソースで食べるサラダです。少しの辛味に酸味と甘みがマッチし、塩分控えめでも美味しく食べられます。セロリに含まれるビタミンCは熱に弱いので、生で食べることにより効率よく摂取できます。

材料（2人分） 調理時間 10分

レタス2枚（80g）、セロリ1/2本（60g）、木綿豆腐100g
【調味料A】酢大さじ3、砂糖大さじ2、豆板醤小さじ1/2

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、セロリは筋を取り斜め薄切りにする。
- ② 皿に①を盛り付け、一口大に切った豆腐をのせる。
- ③ 混ぜ合わせたAを上からかける。



白井市役所健康課

“ポン酢”“わさび”
で減塩！

水菜のわさび和え（副菜）



1人当たりの栄養価
エネルギー 112kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 65g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

ポン酢の酸味とわさびの辛味で、少ない塩分でも美味しく食べられます。栄養が無いと思われがちな水菜ですが、カルシウムや鉄が多く含まれています。植物由来の鉄はツナなどの動物性たんぱく質と一緒に食べることで、効率よく体に吸収されます。

材料（2人分） 調理時間 10分

水菜2株（80g）、ニンジン1/4本（50g）、ツナ缶1缶
【調味料A】ポン酢小さじ2、わさびチューブ小さじ1/2

作り方

- ① 水菜は3cm長さに切り、ニンジンは千切りにし、鍋でゆでる。
- ② 水を切った①と、ツナ、合わせておいたAを和える。



白井市役所健康課