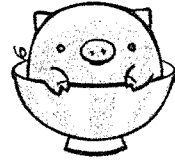


簡単減塩&カルシウムアップ



ヨーグルトドレッシングあえ

食品名	4人分
トマト	60 g
きゅうり	50 g
カットキャベツ	200 g
プレーンヨーグルト	50 g
オリーブ油	大さじ1
A 酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

<作り方>

- ①きゅうりは縦半分に切った後、斜め切りにする。トマトは乱切りにする。
- ②きゅうりとキャベツをボウルに入れて混ぜる。
- ③別のボウルにAを入れて混ぜ、ソースを作る。
- ④②と③を和え、器に盛り付けトマトを飾る。

ヨーグルトを使用した手作りドレッシングにすることで一般的なドレッシングより食塩摂取量も少なく、カルシウムも多くとれます。

ドレッシングを上からかけるより和えることで味が全体になじみ、ドレッシングの使用量を減らすことができます。

ドレッシング (A) の部分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
38kcal	0.5g	3.4g	1.6g	15mg	0.4g



前橋市健康増進課

貝だくさんみそ汁

食品名	4人分
大根	80 g
長ねぎ	80 g
にんじん	40 g
ごぼう	40 g
しめじ	40 g
油あげ	1/2 枚
みそ	大さじ1・1/2
だし汁	600 ml

<作り方>

- ①にんじんは半月切り、大根はいちょう切りにする。長ねぎは縦半分に切って厚めの斜め切り、ごぼうは縦半分に切って薄く斜め切りにする。しめじは石づきを取ってほぐし、油あげは縦半分に切って1cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、大根・にんじん・ごぼうを入れ、やわらかくなるまで煮たら、長ネギ・しめじ・油あげを入れてさらに煮る。
- ③長ねぎとしめじに火が通ったら、火を止めみそを溶きながら加える。

水 1000ml
昆布 15cm
かつお節 30g

だし汁 (かつお節・昆布) のとり方

- ①ぬれ布巾で昆布の汚れをふき取り、水に30分つけておく。
- ②火にかけ、沸騰する寸前に昆布を取り出す。
- ③かつお節を入れ、沸騰したら火を止める。
- ④かつお節が下に沈むまで待ち、静かにこす。

貝だくさんにすることで、野菜のうまみがでるので減塩でもおいしく食べられます。じゃがいもやたまねぎなどいれても良いですね。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
7.9kcal	4.8g	3.9g	7.3g	64mg	0.9g

前橋市健康増進課

