

ほうれん草とサバ缶のサラダ

塩分控えめのお料理です。サバ缶の旨味とのりの風味、マヨネーズを使い、うす味でもおいしく食べられます。



材料4人分

ほうれん草	240g
人参	30g
サバ水煮缶	1缶(190g)
のり	1枚(4g)
A { マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて、水にとる。水気を絞って3cm長さに切る。
人参はせん切りにして、さっと茹でるか、電子レンジで加熱する。
- ②ボウルにAを混ぜておき、水気をきった野菜と、汁気をきってほぐしたサバ缶を和える。
のりをちぎって、さっと混ぜる。
(1人分:198キロカロリー・食塩相当量:0.5g)

大網白里市
食生活改善会

おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

普段の料理で使う調味料に入っている塩分量 (大さじ1杯あたりの食塩相当量)



しょうゆ 2.6g



ポン酢 1.2g



ごまドレッシング 0.7g



マヨネーズ 0.2g

今回のレシピには、マヨネーズを取り入れ塩分控えめでも、おいしく仕上げています。

しょうゆには塩分が多く含まれます。塩分控えめの調味料を料理にうまく活用しましょう。

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 活動紹介⇒

