

# ところてんときゅうりの酢の物



材料4人分

ところてん	160g
きゅうり	1本
かにかま	4本
ところてんの付属の調味料	
ポン酢しょうゆ	お好みで

作り方

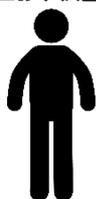
- ① きゅうりは輪切りにして塩少々ふる。
- ② ボウルに水気をしぼったきゅうりと、ほぐしたかにかま、ところてんを合わせ、ところてんの付属の調味料をかけて和える。味が足りない場合は、お好みでポン酢しょうゆをかける。  
(1人分:21 キロカロリー・食塩相当量:0.8g)

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

日本人の食事摂取基準2025年版より

おいしく減塩するために、塩分が少ない和食に合うおすすめ調味料



ポン酢



酢



レモン汁



めんつゆ



唐辛子

今回のレシピには、ポン酢を使用しています。酢やレモン汁は塩分が含まれない調味料です。

塩分控えめの食材を料理にうまく活用し、おいしく減塩しましょう。

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～ 他のレシピ⇒

