

わかめともやし節約サラダ

安い食材で
ヘルシー料理

レシピ No
34



材料 2人分

乾燥わかめ	大きじ1
もやし	1/2袋
ブロッコリースプラウト	1パック
かつお節	小1パック
A { めんつゆ (2倍濃縮)	大きじ1
水	大きじ1
おろししょうが	小さじ1/2

作り方

- ① わかめともやしを、熱湯で1~2分茹でザルにとり、水にさらして冷やし、水気を絞る。
- ② ブロッコリースプラウトは、根元を切り落とす。
- ③ ボウルにAを混ぜ、すべての材料を入れて和える。
(1人分：20キロカロリー・食塩相当量：0.6g)

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



女性 6.5g

日本人の食事摂取基準 2025年版

おいしく減塩するための、おすすめ食材



しょうが



かつお節



めんつゆ



しそ



にんにく

今回のレシピには、しょうが、かつお節、めんつゆを使用しています。
だしの風味や香味野菜を使って、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⇒

