

# もずく酢のサラダ

塩やしょうゆを入れなくても、もずくの酢とごま油でおいしく食べられる減塩料理です。

レシピNo

9



材料4人分

もずく(三杯酢)	1 個(60g)
トマト	大 1 個
きゅうり	1 本
しその葉	4 枚
ごま油	小さじ2

作り方

- ① トマトはへたを取って2cmの角切り、きゅうりは縦半分に切ってななめ切り、しその葉は千切りにする。
- ② もずくを汁ごとボウルに入れ、①の材料、ごま油を加えて和え、器に盛る。  
(1人分:37キロカロリー・食塩相当量:0.2g)

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2020年版より

おいしく減塩するために、塩分が入っていないおすすめ食材



酢



ごま油



しそ



レモン汁



しょうが

今回のレシピには、酢、ごま油、しそを使用しています。

油のとり過ぎには注意しながら、塩分控えめの食材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～ 他のレシピ⇒

