# 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。





#### 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)

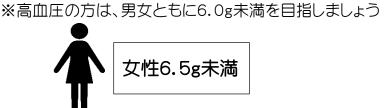
大網白里市 食生活改善会

## 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)



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:大網白里市健康增進課 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⇒

