



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！  
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：86kcal 食塩相当量：0.25g

約%75減塩！

## フレンチサラダ

副菜

### 【材料】（2人分）

白菜 1枚(100g)  
人参 2cm(20g)  
りんご 1/4個(50g)

A { 砂糖 小さじ1/3(1g)  
酢 小さじ2(10g)  
オリーブ油 大さじ1(13g)  
食塩 少々(0.5g)  
こしょう 少々

### 【作り方】

#### ①下処理

白菜は細めのざく切り、人参はせん切り、りんごは皮をむいて、いちょう切りにしておく。

②Aの調味料をよく混ぜてドレッシングを作り、①を和える。

一般的なサラダの塩分量：1.0gと比較して約75%減塩！

（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

## 減塩のポイント！

手作りのドレッシングで、塩分を控えることができます。

白菜の代わりに、キャベツや大根でもOKです。

## 一口メモ

### 酢の利用法

- ・酢の酸味で、少ない塩分でもおいしく食べることができます。
- ・魚料理の最後に酢を少量たらすと、生臭みがとれます。
- ・カレーを作る時、最後に火からおろす前に酢を少量たらすと味がひきたちます。

