



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。

