



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：60kcal 食塩相当量：0.45g

約50%減塩！

青菜の白和え

副菜

【材料】（2人分）

ほうれん草 ¼束(50g)
人参 2cm(20g)
しめじ 1/5P(20g)
木綿豆腐 ¼丁(75g)

A

濃口しょうゆ 小さじ1(6g)
砂糖 小さじ1(3g)
白すりごま 大さじ1/2(4.5g)

【作り方】

①下処理

ほうれん草は、食べやすい大きさに切り、人参はせん切り、しめじは石づきをとってばらし、ゆでておく。

木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、水気をきっておく。Aの材料を混ぜ、和え衣を作っておく。

②①の野菜を、Aの和え衣で和える。



一般的な白和えの塩分量：0.9gと比較して約50%減塩！

（参考：おいしい病院給食メニュー集2 副菜編）

減塩のポイント！

白すりごまの風味で、少ない塩分でもおいしく食べることができます。

野菜は、お好みの冬野菜でOKです。

木綿豆腐を絹豆腐に代えると、口当たりが滑らかになります。

一口メモ ごま

ごまは、ごま科の作物で、中国、インド、エジプトが原産地と言われており、日本には中国より伝わりました。主成分は油ですが、独特の風味（香り）があり、減塩には活用したい食材です。

