



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：58kcal 食塩相当量：0.40g

約69%減塩！

大根サラダ

副菜

【材料】（2人分）

大根	3cm(100g)	ツナ水煮缶	½缶(35g)
塩	少々	塩昆布	2g
人参	1cm(10g)	マヨネーズ	大さじ1(12g)



【作り方】

①下処理

大根、人参はせん切りにし、塩でもんでおく。

②①をしぼって、水気をきり、ツナ水煮缶、塩昆布で和える。

一般的な大根サラダの塩分量：1.3gと比較して約69%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！

塩昆布の塩分とツナ缶のうま味で味付けしています。

また、マヨネーズを使用することで、塩分を抑えることができます。

野菜は、お好みのものでOKです。

一口メモ

大根の効用

大根には、アミラーゼ、グルコシダーゼ等の酵素類が含まれています。大根おろしにすると、これら酵素類が働きやすくなり、食物の消化を助けます。

