



延岡市食改レシピ 彩りサラダ

野菜たっぷり・
減塩料理



エネルギー
67Kcal

塩分
0.4g

野菜量
63g

材料(2人分)

キャベツ	1/2 枚 (50g)
ブロッコリー	4 個 (30g)
人参	1/8 本 (20g)
コーン缶	2.5 g
マヨネーズ	小さじ 1 (4g)
A すりごま	大さじ 1 (9g)
薄口醤油	小さじ 1/2 (3g)
柑橘果汁 (レモンや柚子)	
	小さじ 1/2 (2.5g)

下準備

減塩醤油だと0.1g減！

- キャベツ：食べやすい大きさに切る。
- ブロッコリー：小口切りにする。茎も皮をむいて小口切りにする。
- 人参：3cmの長さの細切りにする。
- コーン缶：水気を切っておく。
- A：合わせておく。

作り方

- 野菜をさっと湯がき、絞って水気を切る。冷ましておく。
- 食べる直前にAの調味料を①にかけ、混ぜ合わせる。

緑・赤・黄色の野菜を使った彩りよい料理です。ドレッシングに果汁を入れることで香りにアクセントが付き、少量の塩分でもおいしくいただけます♪醤油と果汁の代わりに、ポン酢を使ってもおいしいよ。

