

減塩レシピ

よごし（白和え）

104kcal 塩分0.5g

材料（4人分）

大根葉・・・200g

にんじん・・・20g

木綿豆腐・・・160g

白ごま・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ3

みそ・・・小さじ3

作り方

① 大根葉はよく洗い、塩を入れた湯でゆでる。水にとり冷まし水気をきり2cm長さに切る。にんじんは皮をむき、せん切りにしてから水でゆでる。

② すり鉢にごまをいれすりこぎでよくする。みそを入れさらにする。砂糖と水気をよく切った豆腐を加えなめらかにする。

③ 食べる直前に③と④を和える。

小松菜ともやしのゴマ和え 36kcal 塩分0.5g

材料（1人分）

小松菜・・・50g

もやし・・・30g

人参・・・10g

すりごま・・・3g

酢・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1/2

だし汁・・・大さじ1

作り方

① 小松菜はゆがいて3cm長さに切る。

② もやしもさっとゆがく。

③ 人参は3cm長さにきり、ゆがく。

④ 水気をよく切った①、②、③をすりごま、す、しょうゆ、だし汁で和える。

柿とりんごのおろし和え 66kcal 塩分0.5g

材料（4人分）

柿・・・1/2個

りんご・・・1/4個

きゅうり・・・1本

大根・・・10cm

酢・・・大さじ4

砂糖・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/3

作り方

① 柿とりんごは皮をむき、7mmの細め切りにする。

② きゅうりは小口切りにし、ひとつまみの塩（分量外）をしてしんなりさせ、水気をしぼる。

③ 大根は皮をむき、すりおろす。ざるに入れて軽く水きりする。

④ ③の大根に調味料を加えて①と②を加えてさっくり和える。