

わここの 減塩✕減糖レシピ



©和光市

8月

トマトとみょうがのごま和え

副菜の
レシピ

からだうれしい



抗酸化ビタミンである、ビタミンA（βカロテン）ビタミンC、ビタミンEが含まれており、さらにカリウムも多く、血管のサポートをしてくれます。生活習慣病予防にもおすすめです。

【1人分あたり】

エネルギー：147kcal

たんぱく質：2.7g

脂 質：10g

糖 質：9.5g

食塩相当量：0.4g



材料：2人分

トマト・・・・・・・・・・2個

みょうが・・・・・・・・・・2個

A

白すりごま・・・・・・・・大さじ1

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

酢・・・・・・・・・・小さじ1

しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2

この料理は野菜約75g/人です。
健康に良いとされている副菜量（小鉢1杯分）をとることができます。
★小鉢は2皿/食とりましょう！

【作り方】

- ① トマトは一口大に切り、みょうがは縦半分に切って千切りにする。
- ② Aをボウルに入れて混ぜ、①を加えてあえる。
- ③ 器に盛りつける。

メモ

●栄養ワンポイント

酸味には味を引き締める働きがあり、また、ごまの香ばしさで風味がよくなり、塩味が少なくてもメリハリのある味付けになります。

●みょうがの栄養

みょうがの爽やかな香りのもと、αピネンによるもの。胃酸の分泌を促して、食欲アップ効果が期待できます。



おいしく減塩の
ワンポイント



減塩しょうゆなどの
減塩商品使うことで、
塩分摂取量をさらに減らすことができます。

減塩商品を活用して
楽しみながら減塩料理をしましょう！