

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 120g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢1杯分) がとれます。

副菜



©和光市

※副菜は2皿/食とりましょう。

トマトのイタリアン風サラダ

トマトの酸味のもと、
クエン酸は疲労回復に効果的！！
暑さで疲れがたまりやすいこれからの
季節におすすめな食材です。



【1人分あたり】

エネルギー： 107 kcal
たんぱく質： 4.3 g
脂 質： 5.9 g
糖 質： 8.5 g
食塩相当量： 0.5 g

◎材料：(2人分)

トマト・・・・・・・・・・ 1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/4 個
青じそ・・・・・・・・・・ 2枚
ハム・・・・・・・・・・ 2枚
A { 酢・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ 1/2
オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ 1/2
青じそ(飾り用)・・・・・・・・ 1枚



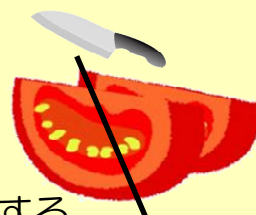
◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩ロースハム)

を使うと、より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！



◎作り方

- ① トマト8等分のくし切りにし、さらに斜め半分に切る。
- ② 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにし、水にさらす。
- ③ 青じそは2枚をみじん切りに、飾り用の1枚は千切りにする。
- ④ ハムは1cmの角切りにする。
- ⑤ Aの材料をよくまぜ合わせておく。
- ⑥ ⑤に①と水気をしっかり切った②、みじん切りにした③、④を加え、まぜる。
- ⑦ 皿に盛り付け、千切りにした③をのせる。



メモ

★塩を使わず、玉ねぎと青じそをたっぷり使い、オリーブオイルで風味をつけた
ドレッシングは冷やすとよりおいしくなります。

酢をきかせ、梅雨の時期にぴったりのすっきりとしたサラダです。

～毎月19日は「食育の日」～ 作成：食育推進コンソーシアム会議(事務局 和光市 健康保険医療課)

