

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



※主食は1皿/食とりましょう。

かつおのたたきのサラダそば

秋が旬の戻りがつおには
血液の流れを良くする
DHA・EPAが豊富です。



◎材料：(2人分)

そば(茹で) 2玉
玉ねぎ 1/2個
水菜 1株
山芋 60g
かつおのたたき 8切れ
おろししょうが 適量
ごまドレッシング 大さじ4



【1人分あたり】
エネルギー： 356kcal
たんぱく質： 12.8g
脂 質： 2.5g
糖 質： 67.4g
食塩相当量： 1.0g

おすすめ 商品紹介

◀食育認定マークがついている商品
(例：食塩ゼロ冷凍めん・減塩ドレッシング)
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 そばは冷やしておく。玉ねぎは薄切りにして水でさらす。
水菜は食べやすい大きさに切り、山芋はすりおろす。かつおのたたきは
食べやすい大きさに切る。
- ② 器にそば、山芋、玉ねぎ、かつおのたたきを盛り、ごまドレッシングを
かける。



メモ

★旬のかつおは良質な脂質とビタミン・ミネラルが豊富です。
特に秋の戻りがつおは脂がのっており、DHA や EPA が豊富に含まれます。
脳細胞の活性化やコレステロールの調整に効果が期待できますので、
旬のこの時期がおすすめです。

★麺類の時には野菜が不足しがちですが、野菜と糖質を併せて摂ることは、
コレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇もゆるやかにします。



食事の準備
食事の前には
手を洗いましょう！