

# 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 100g/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。



※副菜は2皿/食とりましょう。

### 夏野菜でたっぷり！山形の「だし」

なすの紫色の部分には  
抗酸化物質のポリフェノールが  
たっぷり含まれており、  
日焼けしたお肌や目の疲れを  
サポートしてくれます。



【1人分あたり】

エネルギー：23kcal  
たんぱく質：1.1g  
脂 質：0.1g  
糖 質：3.7g  
食塩相当量：1.0g

#### ◎材料：(2人分)

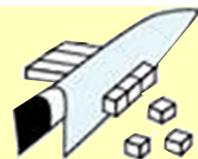
きゅうり . . . . . 1本  
なす . . . . . 1本  
みょうが . . . . . 1個  
おろししょうが . . . . . 15g  
大葉 . . . . . 5枚  
A { めんつゆ (3倍濃縮) . . . . . 大さじ1  
酢 . . . . . 大さじ1/2  
がごめ昆布 . . . . . 3g



◀食育認定マークがついている商品  
(例：減塩だしつゆ) 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 きゅうり、なす、みょうがは4～5mm角に切る  
なすは切ったあと、5分ほど水にさらし、水気を切る。  
しょうがはすりおろし、大葉は千切りにする。
- ② 保存容器に①とA、がごめ昆布を入れて全体を混ぜ合わせ、  
冷蔵庫で1時間以上味をなじませる。



#### メモ

★野菜に塩をふり、しんなりさせてからタレに漬け込むのが  
本来の作り方ですが、その工程を省きました。  
切って漬けるだけの簡単レシピです。

★酢には塩味を引き立てる効果があります。ひと味足りないときは  
塩味を足す前に酸味をプラスするのも減塩のポイントです。

★粘りのある「がごめ昆布」は納豆昆布という名前でも販売しています。  
水溶性食物繊維が豊富で、摂りすぎた塩分を体の外に排出する働きがあります。

食事の準備  
食事の前には  
手を洗いましょう！

