

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。

かぶとカニカマの柚子胡椒マヨ和え

かぶの葉には鉄分や
マグネシウムなどの
ミネラルがたっぷりと
含まれています。



◎材料：(2人分)

- かぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・中 2 個
- かぶの葉・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- A { かに風味かまぼこ・・・・・・・・・・ 45g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ 1.5
- ゆずこしょう・・・・・・・・・・ 小さじ 1/2



【1人分あたり】
エネルギー： 84kcal
たんぱく質： 4.0g
脂 質： 4.8g
糖 質： 4.9g
食塩相当量： 1.0g



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩かに風味かまぼこ) を使
うと、かんたんに『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 かぶは皮をむき、2mmの厚さのいちよう切りにする。
かぶの葉はさっと湯通しして水切りし、1cmほどの長さに切る。
- ② ボウルに①、Aを入れ和える。



メモ

- ★柚子胡椒の風味を生かし、味にアクセントをつけて塩分を抑えました。
- ★かぶの葉はビタミンやミネラルが豊富です。捨てずに利用しましょう。
水に流れやすい栄養素なのでスープなど汁物に加えるのもおすすめです。
- ★「セブンプレミアム マヨネーズタイプ (カロリー50%カット)」を使用すると
脂質も抑えることができます。

