

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 150g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢1.5 杯分) がとれます。



※副菜は 2 皿/食とりましょう。

レタスとトマトのスープ

トマトには、
高い抗酸化力をもつ
リコピンが多く含まれます。
リコピンは血の流れの
サポートする働きがあります。



◎材料：(2 人分)

レタス	4 枚
トマトジュース	200m l
水	200m l
A 固形スープの素	1/2 個
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ 2
パセリ	少々



【1 人分あたり】
エネルギー： 37kcal
たんぱく質： 2.3g
脂 質： 1.1g
糖 質： 4.3g
食塩相当量： 0.9g

おすすめ 商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：食塩不使用トマトジュース
減塩固形スープの素)

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 小鍋に A をすべて入れ、煮立ったら火を止め食べやすい大きさにちぎって入れる。
- ② 器に盛り、粉チーズをかける。あればパセリを散らす。



メモ

- ★ レタスに多いカリウムは、塩分をからだの外に排出するサポートをします。
- ★ レタスは火が通りやすいので、火をとめて食べる直前に入れましょう。

