



おいしい、ヘルシー、からだうれしい

わここの 減塩✕減糖レシピ

レンジで簡単！ホットサラダ

野菜が
100g とれる！

副菜

※副菜は2皿/食とりましょう。



ビタミンには抗酸化作用があり、
ウイルスや風邪などの病気に対する
働きが期待されています。

【1人分あたり】

エネルギー：163kcal

たんぱく質：7.3g

脂 質：10.9g

糖 質：7.1g

食塩相当量：0.9g

◎材料：(2人分)

	ブロッコリー	100g
	カリフラワー	100g
	ウィンナー	2本
A	粉チーズ	大さじ1
	カレー粉	小さじ1/4
	塩	少々
	黒コショウ	少々
	オリーブ油	大さじ1/2



◎作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。ウィンナーは斜め切りに食べやすい大きさに切る。耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ② 別のボウルにAを混ぜておき、加熱後の①、オリーブ油を加え、全体を混ぜ合わせ、器に盛る。



メモ

- レンジ加熱は、ビタミンCの損失が少ない調理法です。
- 粉チーズを使うことで、塩分少なめでも満足できる食べ応えのあるサラダです。

市販の塩分控えめウィンナーを使用すると
さらに減塩料理になります。

