

減塩野菜増しレシピ

～目指せ1食2g おいしくたべて減塩しよう～

ごま油と黒コショウの香りがアクセント

彩り野菜とお豆のツナサラダ

野菜使用量
一人分

85 g

食塩相当量
一人分

0.3 g

●作り方

- ① きゅうりは1cm角, ミニトマトはヘタをとって4等分,
大葉は千切りにそれぞれ切る。
- ② ボウルに①と残りの食材, 調味料を全て混ぜ合わせて完成。

☆ツナのほんのりとした塩味に
にんにくのごま油の風味がマッチしていて
満足感のあるサラダです。

フォローしてね♪

市公式クックパッドにて
「減塩野菜(ベジ)増し」レシピを随時配信！



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」

●材料(1人分)

きゅうり 45g

ミニトマト 40g

大葉 2枚

ミックスビーンズ 30g

ツナ水煮缶 25g

調味料

にんにく(すりおろし) 2g

ごま油 5g

黒こしょう 少々

【一人分の栄養価】

エネルギー126kcal / たんぱく質7.9g

脂質5.7g / 炭水化物12.7g / 食塩相当量0.3g