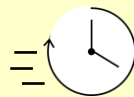




他のレシピはこちらから



ピリッとした辛味と、爽やかな風味が香る レタスときゅうりの ワサビドレッシングソース

レシピ提供：たちばな農のあるまちづくり推進会議

材料（2人分）

レタス・・・半玉（200g）
きゅうり・・・1/2本（50g）
桜えび（素干し）・・・5g
A { マヨネーズ・・・大さじ2
練りわさび・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー	111kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	8.8g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、水気をしっかり取っておく。
- ②きゅうりはすりこ木などでたたき、一口大にする。
（すりこ木は、空き瓶やラップの芯でも代用可）
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、ワサビドレッシングを作る。
- ④①～③と桜えび（素干し）を混ぜる。



組み合わせて

1日2gの減塩から始めてみませんか？



カップラー麺の
スープ 約半分

1) うま味を効かせる



調味漬梅干
約13g

2) 香辛料や香味野菜を使う



3) 酸味を効かせる



4) 油脂で香りとコクを出す



煮物や汁物の仕上げにごま油を
1滴たらすとコクとうまみアップ！



プロセスチーズ
約35g (2個)

5) 香ばしい焦げの風味

焼く・揚げるなどしてついた焦
げの風味は、香ばしさをプラ
ス！



カレールー
約10g

6) 材料の表面に味をつける



だしで煮て材料に火を通したら、最後に醬
油を加えて絡めるようにすると味を強く
感じることができ、満足のいく味に！
和え物などは、食べる直前に調味料を和え
ることで解決！

7) 普通の味と薄味を組み合わせる

全ての料理を薄味にするより、しっか
り味のついた料理を1品+極薄味1~2
品にしたほうが献立にメリハリが出て
満足感アップ！

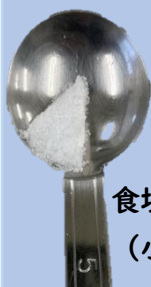


ロースハム
約45g (4枚)

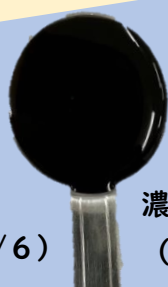


ソーセージ
約50g (3本)

1gの塩分が含まれている調味料・食材の目安量



食塩 1g
(小さじ1/6)



濃口醤油 約7g
(小さじ1強)



辛口味噌 約8g
(小さじ1強)



顆粒だし 約2g
(小さじ1/2)

濃厚ソース約18g
(大さじ1)



ケチャップ 約30g
(大さじ2弱)



食パン80g
(6枚切り1・1/3枚)

令和6・7年度高津区食育推進分科会