

きほくの塩分控えめレシピ

トマトと玉ねぎの塩昆布サラダ

昆布とトマトのうまみで
塩分控えめでもおいしい!

鬼北町保健師
おすすめ!

1 個あたり
塩 分

0.4g

カロリー

87

Kcal

調理時間

5

分



材料（2人分）

トマト…1 個（150g）

玉ねぎ…1/4 個

A

塩昆布…大さじ 1（4g）

砂糖…小さじ 1/2

穀物酢…大さじ 1

ごま油…大さじ 1

大葉…1 枚

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。（辛みが気になる方は水にさらして、水気を切っておく。）
- ② 玉ねぎのみじん切りをボウルに入れ、A を加えて和える。
- ③ トマトを薄くスライスしてお皿に並べる。
- ④ ②をスライスしたトマトにかける。
- ⑤ 大葉をちぎりながらのせる。

野菜をたくさん食べて健康に

一日の野菜の摂取目標量は 350g 以上。

R3 に実施した鬼北町のアンケートでは、特に、保護者世代の野菜の摂取量が少なく、“毎食野菜を食べている”と回答した割合は 30.8%でした。

野菜は、様々な疾病予防・高血圧予防に役立つほか、便秘改善や美容にも良いことづくしです！

手のひら一杯分が
1食の目安量

