令和２年12月

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100＆塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：れんこんマヨサラダ

野菜量	塩分量
100 g	0.6 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

冬が旬の根菜をメインにしました。火を使わずに簡単に調理ができ、かに風味かまぼこはちくわやツナ等たんぱく質を含む食材にアレンジ可能です。

このレシピの塩ecoポイント

マヨネーズでコクをだし、かに風味かまぼこを使うことで、多くの調味料を使用せずに簡単に味付けができます。

材料（２人分）	目安量	分量
れんこん水煮（スライスタイプ）		140 g
にんじん	1/3本	40 g
かに風味かまぼこ	２本	30 g
かいわれ大根	1/3パック	20 g
マヨネーズ	大さじ1	12 g
こしょう	少々	

作り方

①れんこんは軽く水洗いし、半月切りにする。

②人参はいちょう切りにカットし、耐熱皿に水（大さじ１程度、分量外）と一緒に入れて、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する（600Wで1分程度）。

③かに風味かまぼこは細く割いておく。

④かいわれ大根は根を切り落とし、3cmくらいにカットする。

⑤①～④をボウルに入れ、マヨネーズ、こしょうでよく混ぜ合わせる。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
122 kcal	3.6 g	5.9 g	14.7 g

野菜を食べよう！あと100g

宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと３ g

宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者　**大崎栄養士会　病院部会**　　**所属名：大崎市民病院**