令和４年８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：彩り野菜の納豆和え

野菜量	塩分量
120 g	0.7 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

・ネバネバ納豆をつかい，暑い季節でもスルスル野菜を食べられるようにしました。
そのまま食べてもよし！ご飯にかけてもよし！の１品です。

このレシピの塩ecoポイント

・納豆の粘りでのど越しをよくし，またコーンで甘みもプラスしたことで，薄味でも美味しく食べることができます。
・めんつゆは早い段階で混ぜると，納豆が味を吸ってしまうので，食べる直前に加えるのがポイントです。

材料（２人分）	目安量	分量
ほうれん草	1/2袋	80ｇ
人参	1/6本	20ｇ
もやし	1/2袋	120ｇ
ホールコーン	大さじ１	20ｇ
ひきわり納豆	１パック	40ｇ
めんつゆ（３倍濃縮）	小さじ２	12g

作り方

①ほうれん草は茹で，食べやすい長さに切る。
人参は皮をむき，せん切りにし茹でる。もやしも茹でる。

②ボールに，①の野菜・ホールコーン・ひきわり納豆を入れ混ぜる。

③器に盛り，食べる直前にめんつゆをかけ，混ぜる。

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
73 kcal	5.8 g	2.3 g	8.8 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３ｇ

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　保育所部会**　　**所属名：　岩出山保育所　工藤 淑子**

〈発行〉宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班　TEL:0229-87-8010