

# 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：かぼちゃとブロッコリーのサラダ

野菜量

115 g

塩分量

0.5 g

(一人当たり)



### からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・夏に収穫されたかぼちゃを旬の秋冬に食べることで美味しさも栄養価もアップ！
- ・かぼちゃが固くてカットしにくい場合は、先にラップで包みレンジ（600w）で1分加熱すると切りやすくなります。

### このレシピの塩ecoポイント

ヨーグルトを入れることでまろやかなコクが生まれ、黒コショウ、レモン汁でアクセントを付け加えれば、美味しく、塩分も少ない一品にすることができます。

材料（2人分）	目安量	分量
かぼちゃ	1/10個	140 g
ブロッコリー	6房	60 g
玉葱	1/6個	30 g
レーズン	大さじ3	10 g
ヨーグルト（無糖）	大さじ1	16 g
マヨネーズ	大さじ1と1/2	20 g
塩	少々	0.6g
黒コショウ	少々	
レモン汁		2 g

### 作り方

- ①かぼちゃのワタと種を取り除き、一口大にカット。耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジ（600w）で5分加熱し粗熱をとる。
- ②ブロッコリーを小房に分け、鍋に水と塩を入れ沸騰したらゆでて粗熱をとる。
- ③玉葱は薄くスライスし、鍋に水を入れ沸騰したらさっと茹でて冷水にくぐらせ、水気を絞っておく。
- ④ボウルにかぼちゃ、ブロッコリー、玉葱、レーズン、ヨーグルト、マヨネーズを入れ全体を和える。
- ⑤最後に塩、黒こしょう、レモン汁で味を調える。

### 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
133 kcal	3.4 g	7.9 g	16.3 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 社会福祉産業部会** 所属名：障害者支援施設 すまいるあやめ