

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：豚しゃぶサラダ

野菜量

100 g

塩分量

1.3 g

(一人当たり)



からだよろこぶ♪レシピのポイント

カット野菜に茹でた豚肉を乗せるだけでバランスの良い1品が完成します。つついカップ麺や菓子パンで食事を済ませてしまう方にも、ぜひ何度も作ってほしいレシピです！
そしてカット野菜は種類も豊富！楽しんで選んでくださいね。

このレシピの塩ecoポイント

どんなドレッシングでもおいしく食べていただけるレシピです！スーパーには減塩タイプが売っていますし、コンビニでは個包装タイプのドレッシングもあり、かけすぎ防止につながります。できるだけ塩分量が少ないものを選びましょう！

材料（2人分）	目安量	分量
☆サラダ		
カット野菜（サラダ用）	2袋	200g
豚肉（豚こま）		200g
☆ドレッシング		
玉ねぎ	1/4個	50g
醤油	大1	18g
酢	大1	15g
砂糖	大1弱	9g
サラダ油	大1	12g

作り方

- ☆あらかじめドレッシングを作り、冷やしておく
玉ねぎをすりおろし、調味料とともに耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジ600Wで2分加熱し、粗熱をとったら冷蔵庫で冷ます。
- ①湯を沸かし、豚肉を茹で、火が通ったら水にとり、ざるで冷ましておく。
- ②カット野菜を皿にあけて、その上に冷ました豚肉のをせ、ドレッシングをかけたら完成。

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
342 kcal	21 g	24 g	13 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7.5g・女性6.5g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけて、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 栗原栄養士会 病院部会

所属名：栗原市立若柳病院