

切り干し大根と水菜のサラダ

レシピ作成：東松島市健康推進課

食塩無添加食材の
活用で塩eco!

©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

100g

食塩相当量

0.8g

材料 (2人分)

- ・切り干し大根 20g
(乾燥)
- ・水菜 120g
- ・ツナ水煮缶 1缶
(無塩) (汁ごと使う)
- ・桜えび 6g
- ④ {
 - ・ごま油 小さじ2
 - ・塩 2つまみ
 - ・こしょう 少々

作り方

- ①切り干し大根をさっと洗ってぬるま湯に浸し、硬めに戻します。水気を絞って食べやすい長さに切ります。
- ②水菜は2~3cm長さに切ります。
- ③ボウルに切り干し大根と水菜、ツナ缶、桜えびを入れ、
④で調味し、味がなじんだら出来上がりです。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

水菜は、カルシウム、鉄分、葉酸を含みます。

切り干し大根、桜えび、ごま油の風味と食塩無添加のツナ缶を使うことで塩ecoになります。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!
石巻・登米地域の食材



・水菜
(東松島市)



・切り干し大根
(石巻市、登米市)