

おいしく・気軽に・ヘルシーに

# かごしま減塩レシピ

VOLUME 08

減塩レシピ集



一般の方から投稿していただいたレシピをまとめました！ぜひホームページをご覧ください。



かんたんヘルシー減塩レシピQRコード

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

副菜

トマトとフルーツでジューシーに！

## 我が家のハッピーサラダ



《食塩を無理なく減らすポイント》 こしょうやカレー粉などの香辛料を上手にを使って、味に変化をつけましょう。

### 材料(2人分)

- ミントマト 300g
- アボカド 40g
- カッテージチーズ 50g
- オリーブ 15g
- くるみ 10g
- バナナ 90g
- ぶどう(マスカット) 60g
- オリーブ油 小さじ2分の1
- 黒こしょう(粗挽き) 小さじ4分の1

### 作り方

1. ミントマトは湯むきする。アボカドは皮と種を除き、食べやすい大きさに切る。オリーブは輪切りにする。ぶどう(マスカット)は房からはず洗っておく。バナナは皮をむき、輪切りにする。
2. クルミは適当な大きさに割り、弱火で軽くいって香りをだす。
3. すべての材料をボウルに入れ、オリーブ油で和えてから冷やす。食べる直前に黒こしょうで味を調え、器に盛る。

【POINT】 見た目も楽しめるサラダです。オリーブの味とバナナの甘さがアクセントになります。食塩なしでも十分おいしく召し上がれます。

【レシピ作成／神崎 隆様(いちき串木野市)】

鹿児島島の旬の食材を使用し、塩分は控えめ・おいしさはたっぷりの減塩レシピをご紹介します。

食塩摂取量の目標(成人男女平均)は、1日あたり8グラム未満。これに対して、鹿児島県民の食塩摂取量は、1日あたり10・3グラムです。目標に近づくため、食塩を1日2グラム減らした食生活を心がけ、生活習慣病をおいしく予防しましょう。

今回使用する旬の食材はミニトマトです。5〜9月が旬となるミニトマトにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、体内に発生し細胞を傷つける活性酸素を消去してくれるなどの抗酸化作用をもっています。

### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	220kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	10.5g
炭水化物	28.4g
食物繊維	4.5g
食塩相当量	0.4g

