

おいしく、気軽に、ヘルシーに

かごしま 減塩レシピ

Vol.14

Point

カテージチーズの風味でドレッシングの量が少なくてもおいしくいただけます。野菜はサラダで食べられるものなら何でも使用できます。

【レシピ作成/正徳千恵様(鹿児島市)】

そのまま食べても
おいしい!



トマトとカテージチーズのサラダ

*食塩を無理なく減らすポイント!
レモンの酸味を活かすと食塩少なめでも
おいしいドレッシングができます。

材料(2人分)

- ・トマト 1個(120g)
- ・しめじ 60g
- ・レタス 50g
- ・きゅうり 50g
- ・にんじん 20g
- ・アーモンドスライス 8g
- ・カテージチーズ 20g
- ・ドレッシング
- サラダ油 大さじ1
- うすくちしょうゆ 小さじ2
- レモン汁 大さじ1・1/3(20ml)
- 砂糖 小さじ1
- 黒こしょう 少々
- 練りからし 少々

作り方

- 1 アーモンドはきつね色になるまでフライパンでいる。
- 2 しめじは小房に分け、電子レンジで加熱する。レタスは一口大にちぎり、きゅうりは斜め切り、にんじんはせん切りにする。このとき、野菜の水気はしっかりきる。トマトはくし切りにする。
- 3 ①②を色よく盛り付け、カテージチーズをちらし、ドレッシングをまわしかける。

減塩レシピ集



かんたんヘルシー
減塩レシピ
QRコード

栄養成分	1人あたり
エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	9.0g
炭水化物	10.8g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.1g

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。

鹿児島県 かんたんヘルシー減塩レシピ

検索

低脂肪で人気のチーズ 「カテージチーズ」

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。

今回使用する注目の食材は「カテージチーズ」です。熟成させないフレッシュチーズで、少し酸味のあるさっぱりとした味が特徴です。牛乳を温めて、酢やレモン汁を加え凝固したものの水気を切れば、手作りのカテージチーズのできあがり。サラダのほかお菓子などにも使えます。

広告

北薩 伊佐湧水 霧島・怡良 大隅 南薩 種子屋久 奄美

名 山
かご市
物 海

かごしま特産品市場
KAGOSHIMA SPECIALTY MARKET

鹿児島県商工会連合会



南北600kmの“逸品”集めました!



鹿児島市東千石町 15-21
営業時間/10:00~19:00
TEL.099-224-1093 FAX.099-224-1094
[ホームページ] <http://www.kagoichi.com/>
地方発送も承ります

かご市 検索

「かごしま特産品市場」は県内の小規模事業者の持続的発展を支援しております。