

## 減塩レシピ



# ～わかめとツナのサラダ～

前橋市長寿包括ケア課

### 【材料】 4人分

カットわかめ	大さじ1
もやし	120g
ツナ缶	1缶(70g)
A [ 酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
ミニトマト	4個



### 【作り方】

- ① 耐熱皿に、もやし、ツナをのせ、Aの調味料を回しかける。
- ② ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒～2分加熱する（もやしが生きたらできあがり）。
- ③ 水戻ししたカットわかめは1.5cmくらいに切り、さっと茹でて冷水で冷ます。水気を切ったら②に加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ④ 半分に切ったミニトマトを飾りつける。

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
39	2.7	0.4
kcal	g	g



### 管理栄養士からのアドバイス

- ★ 水気をよく切って味が薄まるのを防ぎましょう。
- ★ カットわかめは加熱不要のタイプを選ぶと簡単にできます。
- ★ 酢の風味が減塩を手助けしてくれます。
- ★ アクの少ない野菜（小松菜や大根の干切りなど）を使ってもできます。