

キャベツのサラダチキン和え



難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

和えることで、味が均一になり、調味料の使い過ぎを防げます。
包丁も火も使わずに、簡単に作れます。野菜とお肉が一緒にとれて栄養バランスも◎

材 料 2人分

キャベツ	210g(約3枚)
サラダチキン	50g(約1/2枚)
A マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎり、電子レンジ(500W)で3分前後加熱し、水気を絞って冷ましておく(鍋で茹でて可)。
- ②サラダチキンをほぐし、①に加え、Aの調味料で和える。
- ③器に盛りつける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
92kcal	7.5 g	5.3g	6.3g(1.9 g)	0.5 g

日本食品標準成分表2020年版より算出

カット野菜で味噌汁



難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

カット野菜を使うと簡単に具沢山の汁物が作れます。手作りする事で、インスタント味噌汁に比べ、1g程度の塩分カットになります。

材 料 2人分

カット野菜(鍋用)	120g(約1/2袋)
しめじ	25g(約1/2袋)
油揚げ	15g(約1/2枚)
だし汁	300ml(1½カップ)
* 無塩のだしパックや昆布を利用してもOK	
みそ	小さじ2

作り方

- ①油揚げは1cm幅に切り、熱湯をかけて油抜きをし、絞って水気を切っておく。しめじは小さく房にさいておく。
- ②だし汁を煮立て、①の材料とカット野菜を入れ、火が通ったら、みそをといて出来上がり。
※カット野菜の種類は色々あるので、好みで変えてOK。しめじや油揚げは小分けにし、ジッパー付の冷凍保存袋等に入れ空気を抜いて冷凍保存可です(保存期間は1か月を目安に)。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
37kcal	2.7 g	1.2g	5.4g(1.8 g)	0.9 g

日本食品標準成分表2020年版より算出