

いつもの料理を
おいしく減塩！

『はくさいとくるみの和え物』

レシピ提供:クックパッド 大阪市たべやんレシピ

1人分: 91kcal 食塩相当量0.4g



【材料(4人分)】

- ・はくさい 1/6個
- ・まぐろ(缶詰水煮) 40g
- ・くるみ(炒り) 20g
- ・すりごま 大さじ1
- ・ごまだれ 大さじ2

【作り方】

- ① くるみは砕いておく。
- ② はくさいは一口大に切り、ゆでて水気を絞る。
- ③ ②に水気をきったまぐろ缶と、くるみ、すりごま、ごまだれを加えてあえる。

【減塩ポイント】

くるみやごまの香ばしい風味を利用しておいしく減塩！

栄養成分表示を活用しましょう

加工食品等の包装容器には「栄養成分表示」が記載されており、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の栄養量を確認することができます。

塩分量については「食塩相当量」として示され、同じような調味料でもメーカーや商品によって違うことがあります。栄養成分表示を活用して減塩に取り組んでみましょう。



栄養成分表示(大さじ1杯当たり)			
エネルギー	30kcal	炭水化物	3.9g
たんぱく質	0.9g	食塩相当量	0.7g
脂質	1.2g		

ポイント① ○○当たりの表示単位を確認！商品によって「100g当たり」「1個当たり」など表示単位はさまざま。

ポイント② 食塩相当量を確認！商品に含まれている塩分量を知ることができます。減塩に向けて活用しよう。