

トマトの大葉あえ

材料(2人分)

トマト……………1個
大葉……………6枚
レモン汁……………小さじ1/2
オリーブ油……………小さじ1

作り方

- ① トマトは一口大、大葉は千切りにする。
- ② トマトと大葉とレモン汁を混ぜ合わせる。
- ③ ②の上からオリーブ油をかける。

1人分
エネルギー
38kcal
食塩相当量 野菜量
0g 102g

総料理長からのコメント

- ☑ あえた直後でもおいしい。
また、時間を置いても、味の変化を楽しめます。
- ☑ まとめて作って、アレンジいろいろ。
モッツァレラチーズや肉、鯖缶などがおすすめです。
- ☑ レモン汁を多くするときはハチミツを加えても◎



毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間

2020年度
減塩で
おいしい

野菜レシピ

ホテルクラビー サッポロ総料理長の推薦レシピ



トマトの大葉あえ

作り方は
裏面へ

野菜をもっと食べましょう!



あなたは、野菜料理を1日に何皿食べていますか?

成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。野菜のおかず1皿程度です。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。「健康さっぽろ21(第二次)」では、健康づくりのために「減塩」を推進しています。今回ご紹介しているレシピは、簡単でおいしく、食塩控えめの野菜料理ばかりです。いつものお食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康に、食卓を豊かにしてみませんか?

(引用先: 第3次札幌市食育推進計画)

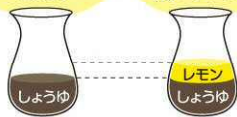
レモンでおいしく減塩

レモンの酸味が塩味をひきたて、塩分を控えることができます。

しょうゆ+レモンで検証

試験内容

- ① おしょうゆ 控えめ
- ② レモンしょうゆ (①+レモン)

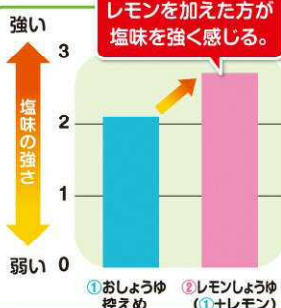


ほうれん草のお浸しに使用し、塩味、味の深みなどについて官能評価を実施。

<ポッカサッポロ調べ>

ほうれん草のお浸しにおいて、おしょうゆの量を控えて減塩したものと、同量のおしょうゆにレモンを加えたレモンしょうゆをかけた時の塩味の感じ方について比較しました。その結果、レモンしょうゆをかけた方がより塩味の感じ方が強いことがわかりました。

官能評価結果



ポッカレモン100は
レモン果汁100%、保存料無添加。
生レモンを切る手間がいらす、
手軽に使えます。





1人分
エネルギー
50kcal
食塩相当量 野菜量
0.5g 71g

夏野菜の カレー炒め

材料(4人分)

- オクラ 4本
- なす 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- サラダ油 大さじ1
- カレー粉 小さじ1
- A 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々

作り方

- 1 オクラは斜めに半分に切り、なすは半月切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、なすと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、オクラを入れ一緒に炒める。
- 3 食材に火が通ってきたら、Aを加える。

レシピオススメポイント♪

子どもにも大人にも人気のカレー味。
お好みの野菜や肉を合わせるとバリエーションが広がります。



1人分
エネルギー
531kcal
食塩相当量 野菜量
3.1g 90g

ナムルそうめん

材料(2人分)

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ゆで卵 1個 | すりごま 適宜 |
| にんじん 1/2本 | かけつゆ |
| きゅうり 1/2本 | めんつゆ(3倍濃縮) 1/4カップ |
| もやし 1/2袋 | ゴマ油 大さじ1/2~1 |
| そうめん 3束 | 酢 大さじ1/2 |
| おろしにんにく 少々 | 水 1カップ |
| A 塩 少々 | |
| ゴマ油 大さじ2 | |

作り方

- 1 にんじんときゅうりは千切りにする。きゅうりは塩少々をふって約10分おき、ペーパータオルで水気をふく。耐熱皿ににんじん、もやしを並べ、水大さじ2程度をふりかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、ペーパータオルで水気をふく。
- 2 「きゅうり」「にんじん・もやし」をそれぞれAであえ、冷蔵庫で約10分おいて味をなじませる。
- 3 そうめんは表示通りに茹でて、流水で洗って水気を切る。
- 4 器に③を盛り、②、ゆで卵(輪切り)のをせ、すりごまをふり、かけつゆの材料を混ぜて回しかける。

レシピオススメポイント♪

夏の定番「そうめん」に野菜をたっぷりのせました。
お好みの野菜でアレンジできます♪



1人分
エネルギー
62kcal
食塩相当量 野菜量
0.3g 80g

ハニーソース サラダ

材料(4人分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ブロッコリー 1/2株 | レモン汁 小さじ1 |
| 赤パプリカ 1/2個 | 塩 少々 |
| 黄パプリカ 1/2個 | A 粒マスタード 小さじ1 |
| きゅうり 1/2本 | オリーブ油 大さじ1 |
| | はちみつ 少々 |
| | 小さじ1と2/3 |

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、パプリカはヘタと種を取り、5mm幅の細切りにし、ゆでて水切りをしておく。きゅうりは3mm幅の輪切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、①の野菜とあえる。

※はちみつを使うメニューは1歳未満の乳児には与えないで下さい。

レシピオススメポイント♪

混ぜるだけの「ハニーソース」。
レモンの酸味で、さっぱりとした味わいです。