



減塩レシピ

シーフードサラダ

エネルギー150kcal たんぱく質6.7g 脂質7.3g 塩分0.6g

材 料	1人分	4人分
トマト	80g	中2個
ピーマン	10g	1個
シーフード(冷)	40g	160g
枝豆(茹で)	20g	80g
オリーブ油	小さじ1	大1と1/3
塩	0.3g	小さじ1/5
こしょう	少々	少々
レモン汁	小さじ2	大2と1/3

作り方

- ① トマトは一口大に、ピーマンは2cm程度のせん切りにする。
- ② シーフード(冷)はゆでて冷水にとる。
- ③ ボウルに1、2と枝豆を合わせて、調味料を順に加えてあえる。

料理の紹介

無理なく減塩するには酢や果汁などの酸味を利用しましょう。酸味は塩味を引き立たせ、物足りなさを補ったり、味付けのアクセントになります。レモンなどの柑橘系は香りも楽しめて、減塩しても美味しく食べられるポイントとなります。