



減塩レシピ

ブロッコリーとパプリカのサラダ

エネルギー51kcal たんぱく質2.1g 脂質2.7g カルシウム34mg 塩分0.3g

材 料	1人分	6人分
キャベツ	20	120g
ブロッコリー	30	180g
赤パプリカ	10	60g
醤油	2g	小さじ2
酢	1g	小さじ1
砂糖	2g	大さじ1と1/3
すりごま	1g	大さじ1
ごま油	2g	大さじ1

作り方

- ① キャベツ、赤パプリカは千切り、ブロッコリーは小房に分けてきつと茹でておく。
- ② ドレッシングを作る。
- ③ ①に②を和えて出来上がり。

料理の紹介

ごまの風味を生かした減塩のドレッシングで和えたサラダです。野菜はお好みものをどうぞ。その他、減塩する際のポイントとしては、レモンや柑橘類、酢などの酸味やコショウやカレー粉等のスパイス、ごま等の風味、油のコク等を利用することでうす味でも美味しくいただけます。