

このコーナーはPDF版では掲載していません。

ちょび塩 夏レシピ

健康増進計画（後期計画）を推進しています！
～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

カレー風味サラダ



材料	2人分
ピーマン	1個
にんじん	40g
キャベツ	100g
ツナ缶	20g
カレー粉	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1・1/2
こしょう	少々

今回は夏野菜のピーマンを使ったちょび塩レシピを紹介いたします。ピーマンには細胞の酸化を防ぎ、血管を若々しく保つはたらきがあるビタミンA・Cが豊富に含まれています。ビタミンCは加熱によって失われやすい栄養素ですが、ピーマンのビタミンCは加熱しても比較的失われにくいという特徴があります。ツナやマヨネーズ、カレー粉の風味を利用して、ちょび塩でおいしく、ピーマンが苦手な方でも食べやすいよう工夫していますので、ぜひ作ってみてください。

〈作り方〉

1. ピーマン、にんじん、キャベツは細切りにし、熱湯でさっとゆでる。
2. ツナ缶は水気を切っておく。
3. ボウルにAの調味料を合わせておく。
4. ①の野菜と②のツナを③に入れて和える。

エネルギー 94kcal たんぱく質 2.7g 脂質 7.1g
食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.2g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちょび塩レシピを置いてありますので、ぜひご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504