

おかかポテトサラダ

減塩メニュー

◇減塩メニュー

副菜1品相当分の食塩相当量が0.7g以下のメニュー

(1人分)

副菜

【情報提供者 大野浦病院栄養科】

材料	分量(g) 4人分
じゃがいも	200
たまねぎ	40
にんじん	20
きゅうり	40
ツナ(缶)	40
かつお節	4
マヨネーズ	40

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
126Kcal	0.2g	25g

[作り方]

① じゃがいもは茹でて熱いうちに皮をむいて、つぶしておく。たまねぎは薄切りスライス、にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。

② たまねぎ、にんじん、きゅうりを軽くボイルし、水気を切る。

③ ①, ②, ツナ缶とかつお節、マヨネーズを和えて完成。

☆ツナ缶・・・まぐろ缶詰 味付け フレーク



◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g

【作成 広島県西部保健所】