

野菜摂取メニュー

減塩メニュー

ほうれんそうのみぞれあえ

材料	分量(g) 4人分
ほうれんそう	200
だいこん	80
かつお節	0.8
顆粒和風だし	0.8
こいくちしょうゆ	12
みりん	4

◆ 『1日350gの野菜摂取を！』
1日平均280gの野菜を摂っています。
1日プラス70gの野菜を。

◇野菜摂取メニュー 1品相当分の野菜使用量が70g以上のメニュー
◇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

【情報提供者 佐伯中央病院】

副菜

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
19Kcal	0.5g	70g

[作り方]

- ① ほうれんそうを茹でて、流水で冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ② 大根をすりおろし、軽く水気を切る。
- ③ ほうれんそうに調味料で味付けし、②を加える。
- ④ 皿に盛り付け、かつお節をのせる。



◆ 『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】