

材料(4人分)

- ・ごはん 450g
(茶わん約3杯分)
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・きゅうり 1本
- ・ハム 4枚
- ・水煮コーン 90g
(3/5カップ)

A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々

作り方

- ① ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ごはんに①を混ぜ、冷ましておく。
- ③ 赤パプリカはヘタとわたを取り7～8mmの角切りにする。きゅうり、ハムも7～8mmの角切りに。水煮コーンは水気を切っておく。
- ④ ②に③を混ぜ合わせ、器に盛る。

※レタスで包んで食べても美味しい。



☆1人分の栄養価

エネルギー 247kcal

食塩相当量 1.1g

野菜使用量 65g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

献立例(組合せでバランス良く)

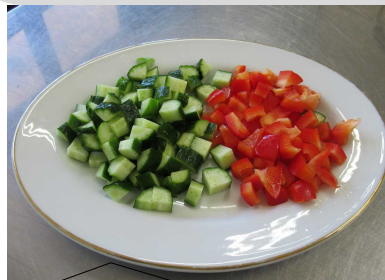
ピーマンの肉詰め

わかめとネギのスープ

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 2.6g

野菜使用量 205g



具は全て同じ大きさに切ります

北秋田発・健康レシピ

R3.

Vol.4

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試しくたさい。



めざせ健康寿命日本一!

★今回の「減塩」ポイントは?

甘酢を効かせたごはん、様々な食感の具材を混ぜました。
コーンの甘味やハムの塩気も活かし、控えめな塩分ながら満足の味。

★北秋田市食生活改善推進協議会 阿仁支部からのメッセージ

混ぜるだけの手軽さで、忙しい働き盛りの皆さんにぴったりです。
暑い日もさっぱりと食べられるので、家にある野菜で気軽に作ってみてください。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。

(連絡先:鷹巣阿仁福祉環境部 0186-62-1165)



※感染予防対策を徹底し実施しました。

*県ウェブサイトでも過去のレシピ公開中です



北秋田発 健康レシピ

検索



