

中華風サラダ ～げんたつゆを使ったレシピ～



■材料【1人分】

きゅうり	20g	ごま油	3g
レタス	30g	酢	1g
トマト	20g	刻みのり	0.5g
げんたつゆ	4g		

■作り方

- ①きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りに、レタスとトマトは一口大に切り、器に盛り付ける。
- ②げんたつゆ、ごま油、酢を混ぜ合わせ、①にかける。
- ③②に刻みのりを飾る。

調味料から**減塩**考えてみませんか？
— 食塩を控え、おいしく適塩生活 —

上手な減塩のコツ！

- ☐調味料や食品に含まれる食塩量に注意しましょう。
- ☐食塩の少ない調味料を上手に使いましょう。
- ☐調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。
- ☐調味料は計量スプーンやはかりで使用量を決めてから使いましょう。
- ☐麺類の汁は残しましょう。
- ☐煮物はだしのうま味を利用しましょう。
- ☐素材の味を生かしましょう。
- ☐香辛料や酸味、香味野菜などを上手に利用しましょう。
- ☐加工食品、漬物は控えましょう。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
44	1.0	3.1	3.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
145	161	26	0.4

日本食品標準成分表2010で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



げんたつゆ

