

アスパラサラダ ～上手に減塩レシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料(1人分)

アスパラガス	35g	減塩げんたしょうゆ	5g
赤パプリカ	8g	ごま油	1g
えのきたけ	10g	こしょう	少々

■作り方

- ① アスパラガスは根元の皮をむいて4cm長さに切る。赤パプリカは4cm長さの薄切りにし、えのきたけは石づきを取って4cm長さに切る。
- ② ①を茹でて水気をしっかり切り、減塩げんたしょうゆ、ごま油、こしょうと和える。

♪ワンポイントアドバイス

減塩げんたしょうゆとごま油で塩分を控えながら、美味しく食べられます。

■使用商品



減塩げんたしょうゆ

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)
27	1.4	1.1	3.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
134	147	36	0.3

日本食品標準成分表2010で計算