



# 野菜たっぷり、おいしく減塩



クックパッド長野県公式キッチン掲載  
冬の信州産の野菜と果物を使った簡単サラダ

## 「白菜とりんごと干し柿のサラダ」



「クックパッド」干し柿部門で、トップ10入りしました!!

### 材料 (2人分)

白菜	2枚(150g)
りんご	1/4個
干し柿(市田柿)	大1/4個
酢	大さじ1 (あればワインビネガー)
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々 (荒挽きこしょうがおすすめです)

### 作り方 (1人分 エネルギー101kcal、塩分0.5g、野菜使用量75g)

- ① 白菜、干し柿は千切りにする。りんごは太めの千切りにして水に浸す。
- ② 酢・オリーブ油・塩・こしょうを合わせておく。
- ③ ①の白菜、干し柿、水気を切ったりんごを②のドレッシングで和える。

#### <コツ・ポイント>

りんごは皮をむかないほうが色どりがきれいです。切ったりんごは塩水に浸けなくても、手早く和えれば変色しません。



本日は1人分の1/2を召し上がっていただきます。エネルギー、塩分、野菜使用量も半分になります。



毎日の料理を楽しみに

cookpad

「クックパッド」は日本最大の料理レシピサービスサイトです。250万品を超えるレシピを紹介中。

27年度からクックパッドに『長野県公式キッチン』を開設(政策研究からの発案)し、おいしくて健康的な信州の食材を使った「健康づくり応援(ACE)レシピ」「野菜ソムリエ考案レシピ」「学校給食献立レシピ」などを掲載しています。

健康福祉部では、これまでに「健康づくり応援(ACE)献立」を17献立、56の料理レシピを紹介。

コンセプトは、「手軽にできて、野菜たっぷりのおいしい減塩メニュー」。

塩を減らしてもおいしく食べられる調理の工夫や、塩分をとり過ぎない一食分の献立の組み合わせ方を提供しています。

### 掲載献立の一例を紹介します



主菜 鮭と野菜のポン酢炒め

副菜 白菜とりんごと干し柿のサラダ

副菜 簡単ハリハリ汁

694kcal 食塩2.2g 野菜295g

主菜 セルリー葉っぱ丸ごと豚肉巻き  
副菜 レンジでキャベツのおかか和え  
副菜 かぼちゃのミルク煮  
642kcal 食塩1.6g 野菜205g



主菜 さんまの蒲焼き

副菜 きのこのおろし和え

副菜 白菜のトトロスープ

608kcal 食塩2.8g 野菜185g

### ◆「クックパッド 長野県公式キッチン」

<http://cookpad.com/kitchen/9907870>

「つくれば」お待ちしております!

健康増進課食育・栄養係

(課長)奥原 淳夫 (担当)小林 秀子 小林 真琴

電話: 026-235-7116 内線: 2668

FAX: 026-235-7170

E-mail: kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

