



ナムル

材料

(2人前)

- 長いも 20g
- ほうれん草 40g
- 人参 20g

・合わせ調味料 (A)

- ごま油 2g
- 醤油 2g
- 酢 1g
- 砂糖 1g
- おろしにんにく 0.2g
- すりごま (白) 6g

作り方

1. 長いもを拍子切りにし、1～2分茹でる。
(生でもOK)
2. 人参は千切りにし、茹でる。
3. ほうれん草は、根っこのみ10秒、全部入れて20秒茹でる。
4. ほうれん草をよく絞る。(巻きすで水気を絞ると簡単)
5. 合わせ調味料(A)をつくり、野菜と和える。

[成分値]

エネルギー 51kcal 塩分 0.2g
コレステロール 0mg



マリネ

材料

(2人前)

- トマト 1/2個
- ミニトマト 4個
- かいわれ大根 2g
- カッテージチーズ 20g

・合わせ調味料 (A)

- 酢 20g
- 砂糖 10g
- 塩 0.2g
- オリーブオイル 2g

作り方

1. 合わせ調味料 (A) をひと煮立させ、酸味を少し飛ばす。
2. カットしたトマトを合わせ調味料 (A) に漬ける。
3. カッテージチーズ・かいわれ大根を上に乗せる。

～塩分なし！手作りカッテージチーズ～

1. 牛乳 200ml を加熱し、プツプツと泡が出てきたら火を止める。
1. 米酢大さじ 1 杯を入れ、木べらで静かにかき混ぜる。
2. 牛乳が分離し、乳清が透明になったらできあがり。
3. ざるにキッチンペーパーを敷き、流し入れてチーズを取り出す。

[成分値]

エネルギー 56kcal 塩分 0.2g
コレステロール 2mg



ナムル→人参を皮ごと使用したり、茹でずに電子レンジで加熱したりすることで、血圧を下げる効果のあるカリウムの減少が抑えられます！

マリネ→酢は塩がゼロであるため、いろんな食材に使用できます。すし酢やかんたん酢は、塩分が添加されているため控えましょう！