



# でき 適しおレシピ

酢やチーズの酸味や風味を加えると塩分を抑えることができるよ。



## 副菜 野菜チーズサラダ



### 〈材料(2人分)〉

キャベツ…80g    ピーマン…1/5個(6g)  
コーン…12g    粉チーズ…2g  
A〔油…小さじ1    酢…4g    塩…1つまみ強(0.4g)〕

### 〈作り方〉

- 1 キャベツは太めの短冊切り、ピーマンは細切りにする。切った野菜とコーンを茹で、水にとって冷まし、水気を絞る。
- 2 粉チーズ、Aで1をあえて盛り付ける。

※ピーマンはパプリカ(赤)に変えても彩りが綺麗です。

### 参考 塩「少々」と「ひとつまみ」の目安

「少々」  
2本指



約  
0.2g

「ひとつまみ」  
3本指



約  
0.3g

※手の大きさ等によって個人差があります。  
(福島市健康推進課調べ)

🕒 調理時間 10分  
🔥 エネルギー 39kcal    🧂 食塩相当量 0.25g

レシピ提供/福島市食育推進委員会委員 福島市学校給食研究会栄養士部会 会員(栄養教諭)

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。