

ゆで野菜の肉みそサラダ

コクのある肉みそだれで野菜を美味しく食べましょう。

【材料 2人分】

- ・菜の花…80g
 - ・にんじん…30g
 - ・ゆでたけのこ…80g
 - ・豚ひき肉…80g
- A
- ・みそ…小さじ1・1/2
 - ・マヨネーズ…小さじ1・1/2
 - ・酢…大さじ3/4
 - ・ごま油…小さじ1/4



エネルギー 155kcal/食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① 菜の花は3cm長さに切る。
- ② にんじんは太めのせん切りにし、たけのこは薄切りにする。
- ③ 熱湯に①を入れて30秒ゆで、②を加えてさらに30秒ゆで、冷水にとって水気をしぼり、器に盛る。
- ④ ひき肉はフライパンに広げて中火にかける。少し焼き色がついたら、へらで2～3分しっかり炒りつけ、キッチンペーパーで余分な脂を軽く拭きとる。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてひき肉を加え、よく混ぜて③にかける。

【食生活改善推進員から一言】

ゆで加減はお好みですが、色鮮やかに仕上げるためには長くゆですぎないことがポイントです。

菜の花はブロッコリーや小松菜、キャベツ等で代用できます。

－ 減塩のコツ －

高血圧を引き起こす要因の1つが食塩のとりすぎです。調理や食べ方の工夫で食塩摂取量を抑えることができますので、今日から取り組んでみましょう。

- ・調理のコツ…香味野菜や酸味を利用する、下味はつけない、献立の味付けにメリハリをつける、天然だしを利用する、よく使う調味料の塩分量を知る 等
- ・食べ方のコツ…麺類の汁は残す、みそ汁は1日1杯にする、かけ醤油やつけ醤油は減塩タイプにする 等