

毎月19日は食育の日、毎月28日はいわて減塩・適塩の日

大根のくるりんサラダ

塩を使わないドレッシングです。おいしさの秘密はヨーグルト。とろみの強い濃厚なヨーグルトが合います。



(材料 4人分)

紫キャベツ 80g

大根 200g

きゅうり (せん切り) 80g

りんご酢 大さじ 1/2

A { 人参(細めのせん切り) 40g
玉ねぎ(薄切り) 16g
オリーブオイル 小さじ 2
りんご酢 大さじ 1/2
プレーンヨーグルト 40g

参考：県立中央病院「国循S-1グランプリ」グランプリレシピ

(作り方)

- 1 Aをミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
- 2 せん切りした紫キャベツにりんご酢大さじ1/2をかけて、揉みこむ。
- 3 大根は皮をむき、2/3量をスライサーで薄くカットし、1/3量は細めのせん切りにする。
- 4 スライサーでカットした大根を3%濃度の塩水(水100mlに対して塩小さじ1/2)につけ、しんなりさせる。
- 5 4の大根の上にきゅうり、せん切りの大根、2をのせてくるりと巻く。
- 6 食べやすい大きさに切って盛り付け、1のドレッシングを添える。

(一人分 エネルギー51キロカロリー、食塩相当量0.2g)

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼは、胃酸をコントロールして胃もたれや胸やけを防いでくれます。ジアスターゼは熱に弱いので、大根おろしやサラダなど生で食べると効果が高まります。



金ヶ崎町は、おいしい減塩食の普及に取り組んでいます。

金ヶ崎町保健福祉センター