

<ヘルスメイト考案レシピ>

②納豆とレンコンの青しそ焼き



材 料	分量(4人分)
納豆	2パック
レンコン	600g
長ねぎ	1本
片栗粉	大さじ4
青しそ	8枚
サラダ油	小さじ2
大根おろし	50g
ポン酢しょうゆ	小さじ4

◆作り方

- ①レンコンをすりおろす。(歯応えが欲しいときは半分は薄切りでもよい。)長ねぎをみじん切りにしておく。
- ②①に納豆と片栗粉を入れて混ぜ、4等分してまとめ、両面にしそを張り付ける。(しその代わりに海苔でもおいしい。)
- ③フライパンに油を熱し、②を両面からきつね色に焼き、ふたをして更に蒸し焼きする。
- ④大根おろしを添えて、皿に盛りつけ、ポン酢しょうゆをつけて食べる。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
納豆とレンコンのしそ焼き	176g	0.4g

<ヘルスメイト考案レシピ>

③夏野菜と豆腐のサラダ ～減塩ドレッシング添え～



材 料	分量(4人分)
もめん豆腐	1パック
オクラ	4本
レタス	4枚
コーン	100g
ミニトマト	8個
ハム	40g
～減塩ドレッシング～	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

◆作り方

- ①豆腐は水切りし、1.5cmのさいの目切りにする。
- ②オクラは塩もみし、さっと茹でて薄く輪切り。
- ③レタスは食べやすくちぎっておく。
- ④コーン缶は水切りしておく。
- ⑤ミニトマトは1/4にカットする。
- ⑥ハムは、8mmの角切りにする。
- ⑦器にレタスを敷き、その上に具材をバランスよく盛り付ける。
- ⑧ドレッシングの調味料を混ぜ、別容器に入れる。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
夏野菜と豆腐のサラダ	80g	0.7g