

食塩を摂り過ぎると腎臓に負担をかけるため、香辛料や酸味を利用し、減塩に努めましょう。

### 《白菜ともやしのからし和え》

(材料 2人分)

白菜 ……………100g  
もやし ……………100g  
しょうゆ ……………小さじ 1/2  
ときがらし ……………小さじ 1/2  
砂糖 ……………小さじ 1/4

1. 白菜は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に塩少々入れ、もやしと白菜を入れて茹で、冷ます。
2. 調味料を混ぜ合わせ【1】と和える。

[エネルギー21kcal タンパク質 1.5g 脂質 0.4g カルシウム 29mg 食塩相当量 0.3g]

### 《鮭の南蛮漬け》

(材料 2人分)

鮭 ……………2切れ  
玉ねぎ ……………80g  
人参 ……………40g  
A { しょうゆ ……………大さじ 2  
みりん ……………大さじ 2  
酢 ……………大さじ 2

1. 玉ねぎは薄切り人参は千切りにし、混ぜ合わせたAに漬ける。
2. 鮭はフライパンで両面を焼き、熱いうちに【1】に漬け込み、味をなじませる。

[エネルギー179kcal タンパク質 17.0g 脂質 3.2g カルシウム 25mg 食塩相当量 2.7g]