

# ごぼう/ときのこのこの温サラダ



山形県 減塩・ベジアップレシピ



冷めてもおいしいよ



材料(1人分)		
ごぼう	60g	
(酢水 さらす用)		
しめじ	20g	
まいたけ	20g	
オリーブオイル	4g(小1)	
にんにく	3g	
調味料	酢	7.5g(大1/2)
	しょうゆ	3g(小1/2)
	砂糖	1.5g(小1/2)

【栄養成分表示】 エネルギー94kcal / たんぱく質2.5g / 脂質4.3g / 炭水化物13.8g / 食塩相当量0.4g (推定値)

野菜使用量60g

## 【作り方】

1



ごぼうをさがきにし、酢水にさらす。

スライスごぼうや冷凍ごぼうを使うとより手軽に♪

2



フライパンに、スライスしたにんにくとオリーブオイルを加え火をつけ、水気を切った①を1分程炒める。

3



きのこを加え、しんなりするまで(3~5分程)炒める。ボウルに調味料を合せておく。

4



火が通ったら、調味料が入っているボウルにうつし、和えたら完成。

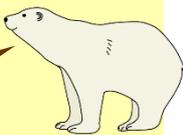
エリンギやしいたけ、マッシュルームなど好きなきのこでも！

## 献立に味のメリハリをつけて減塩を！



すべて味の薄い料理にしてしまうと、味気無さを感じてしまいがちです。

しっかり味のついた料理1品 + 薄味の料理1~2品にすると献立にメリハリがつき、定食当たりの食塩量を抑えることができます。



### 資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課  
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

Tel0233-29-1267  
Tel023-630-2313

地域食生活・健康情報ステーション  
令和6年度 第5号