



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

健康が
気になる方へ

減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
129 kcal

1人分
食塩相当量
0.6g

香りと旨味で食べる汁物

いわし缶とトマトの さっぱり冷や汁風

トマトのうま味成分であるグルタミン酸がいわしの美味しさを引き立てるため、塩分を控えても物足りなさを感じさせません。

トマトときゅうりに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を助けてくれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

トマト…………… 1/2個 いわし水煮缶 …… 1缶
きゅうり…………… 1/4本 水…………… 200ml

- 1 トマトは1cm角、きゅうりは薄い輪切りにします。
- 2 ボウルにいわし缶の汁と水を入れて混ぜます。
- 3 器に1といわしを盛り付け、2を注ぎ入れます。

👉ココがPOINT!

氷を浮かべてそのままスープとして、あるいはご飯にかけても美味しく召し上がることができます。