



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
135 kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

※写真はイメージです

ポン酢しょうゆに香味野菜や
オリーブオイルをプラスしておいしく減塩

かつおとキャベツの香味ポン酢和え

ポン酢しょうゆには減塩メニューにおススメの調味料である酢が含まれていますが、塩分量が高いため、かけすぎないようにすることが大切です。かける前に、今回のように生姜やにんにくと混ぜ合わせるだけで香りが増し、少ない量でも満足感ある味わいに仕上がります。オリーブ油も香り高く、コクがでるため、減塩メニューを作る際におススメです。

※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)

かつおのたたき(刺身用) … 120g	A	ポン酢しょうゆ … 小さじ2
キャベツ … 100g		おろし生姜 … 小さじ1/2
玉ねぎ … 1/4個(50g)		おろしにんにく … 小さじ1/4
オリーブ油 … 小さじ1	A	かつおぶし … 適量
すりごま(白) … 小さじ1/2		
塩 … 少々		

- 1 キャベツは3～4cmのざく切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにして耐熱容器に入れます。
水小さじ2(分量外)を振りかけてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱したらラップを外して冷まします。
- 2 粗熱が取れたら、軽く水分を絞ってAと混ぜ合わせます。
- 3 かつおは7～8mm厚さに切り、Bと混ぜ合わせます。
- 4 皿に2を敷き、3を並べてかつおぶしをちらします。

ココがPOINT!

加熱後に野菜の水分をしっかりときることで、味が薄まらずに仕上がります。