



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
84 kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

※写真はイメージです

歯応えのある食材とクレソンの香りを塩昆布のうま味がまとめる!

クレソンとたこの 塩昆布グリーンサラダ

クレソンの香り、レモンの酸味、七味とうがらしの辛味、
2種類のオイルと塩昆布のうま味で塩分を抑えても美味しくいただけます。

材料(3人分)

クレソン	50g	A	レモン汁	大さじ2
茹でたこ	80g		ごま油	小さじ2
きゅうり	1本(100g)		サラダ油	小さじ2
塩昆布	8g		七味とうがらし	少々

- 1 クレソンは根元の固い部分を1cmほど切り落とし、4cm長さに切ります。
たこは1cmほどの厚さでぶつ切り、きゅうりはたこと同じくらいの
大きさに乱切りにします。
- 2 塩昆布は粗くみじん切りにします。
- 3 1、2、Aをボウルに入れてよく和えます。



ココがPOINT!

クレソンは冷水に食べる直前まで浸しておくと、シャキッとした食感を
楽しめます。また、クレソンを三つ葉、水菜、かいわれ大根にアレンジして
いただいても美味しく召し上がれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考