



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
256 kcal

1人分
食塩相当量
0.6g

和風のデリサラダ

焼き芋のクリームチーズサラダ

発酵食品である味噌とチーズの組み合わせは、うま味の相乗効果で減塩に繋がります。

さつまいもは焼き芋にしてもビタミンCを損なうことなく摂取できます。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

焼き芋	250g	こめ油	大さじ1
玉ねぎ	50g	味噌	小さじ2
豚ひき肉	50g	酒	小さじ2
いんげん	30g	クリームチーズ	大さじ2
		こしょう	少々

- 1 焼き芋は皮をむき、潰します。
- 2 玉ねぎは薄切りにします。いんげんは茹でた後、斜めに4等分に切ります。
- 3 フライパンにこめ油をひいて熱し、2の玉ねぎとひき肉を入れて火が通るまで炒めます。火が通ったら味噌と酒を加えます。
- 4 ボウルに1~3とクリームチーズ、こしょうを入れて混ぜ合わせます。

👉 ココがPOINT!

焼き芋は冷たくて潰しにくい場合は、電子レンジで少し加熱をすると潰しやすくなります。