

食推
さんの!

うま塩
レシピ

チンゲン菜とハムのマヨネーズ和え



うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

POINT

マヨネーズで和えると食材同士の
まとまりが良くなり、柑橘果汁を合わ
せることでさっぱりと食べられます。



A



電子レンジ加熱で簡単に作れる、彩りの良い和え物です。ハムやコーンが入るので、葉物野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- チンゲン菜……………180g
- ロースハム……………20g(2枚)
- コーン缶……………40g
- マヨネーズ……………24g(大さじ2)
- かぼす果汁……………4g(小さじ1弱)
※レモン、ゆずなどの果汁でも可
- こしょう……………少々

作り方

- ①チンゲン菜は、葉は2cm幅、茎は1cm幅に切る。ロースハムは半分に切り、さらに1cm幅に切る。コーン缶は汁気を切っておく。
- ②チンゲン菜を、電子レンジ500Wで3分(量が多ければ長くする)加熱し、粗熱が取れたら水気を絞り、ロースハム、コーン、合わせたAを加えて和える。

★1人分 エネルギー64kcal
野菜量55g、食塩相当量0.3g