



家族で取り組む

～ 省塩(しょうえん)のススメ ～
もやしのカレーマリネ ～ 先月の省塩給食 ～



☆省塩ポイント☆
塩分の約7割は調味料から！
と言われてます。
もやしのカレーマリネは、酢とカレー粉を使うことで、酸味や香りを効かせ、うす味でもおいしく食べることができます。

材料 (4人分)

もやし	120 g	
きゅうり	60 g	
ツナ	32 g	
砂糖	2 g	調味料
しょうゆ	6 g	
酢	6 g	
カレー粉	少々	

作り方

- ① もやしときゅうりはよく洗う。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ もやしときゅうりをさっと茹でて、冷水で冷やす。
冷えたら水気をよく絞る。
- ④ ③とツナを混ぜ、調味料で和えて味付けする。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

塩分をとりすぎると…

