



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：90 kcal 食塩相当量：0.27g

約80%減塩！

トマトときゅうりのサラダ

副菜

【材料】（2人分）

トマト	1個	A	オリーブ油	大1
きゅうり	½本		酢	大1
食塩	0.3g		砂糖	小1/4
玉ねぎ	¼個		食塩	0.3g
青しそ	2枚		こしょう	少々



【作り方】

①下処理

トマトは、8等分のくし形に切り、横半分に切る。きゅうりは、縦半分にして、厚めの輪切りにし、塩を振っておく。玉ねぎは、みじん切りにし、水にさらしておく。青しそは繊維切りにしておく。

Aの材料をよく混ぜ、ドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やしておく。

②①の野菜をドレッシングで和える。

一般的な野菜サラダの塩分量（市販のドレッシング使用）
：1.3gと比較して約80%減塩！

（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

減塩のポイント！

トマトに含まれるうま味（グルタミン酸）と酢の酸味でうす味でもおいしく食べることができます。

熱中症予防のために

- ・朝食をしっかり食べましょう！
- ・主食（ごはん）＋主菜（肉・魚等のおかず）＋副菜（野菜のおかず）をバランスよく食べましょう！
- ・夏野菜（トマト、きゅうり等）や果物（すいか等）など、身体を冷やす食材を食べましょう！

