



クリエイト
栄養士考案！

減塩を考える人の 健康レシピ



まだまだ暑い
9月にぴったり

カイワレ大根のさっぱりポン酢和え



《材料》（1人分）

かいわれ大根	5 g
きゅうり	30 g.
にんじん	10 g
鶏ささみ	20 g
ゆずポン酢	12 g

栄養成分（1人分）

エネルギー	：43kcal
たんぱく質	：5.4 g
脂質	：0.2 g
炭水化物	：2.3 g
食物繊維	：0.9 g
食塩相当量	：0.5 g

《作り方》

- ①きゅうり、にんじんを干切りにする。
- ②ささみは茹でて細く割く。
- ③かいわれ大根を3～4 cmに切る。
- ④ ①②③をゆずポン酢と和えて完成！



**体力づくりにピッタリのささみとポン酢の相性ばっちりです！
塩を使わずポン酢を使うことで減塩できて、さらにおいしい！**

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士