

KENPO掲示板

1 次の事業所が名称を変更しました

公告番号	変更後	変更前
第1660号	(株)TOY GRANDE	西方工業(株)

2 次の事業所が所在地を変更しました

公告番号	事業所名	変更後	変更前
第1655号	(株)シャイン	東京都 江東区	東京都 中央区
第1670号	(株)西賀	栃木県 さくら市	東京都 中央区

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

青じそ……………4枚	しょうゆ……………小さじ2
みょうが……………2個	塩……………少々(0.5g)
サラダチキン……………80g	そうめん……………2束(100g)
トマト……………2個(350g)	しょうが(すりおろし)…小さじ2

作り方 ⏱ 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。

料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
撮影 上條伸彦
スタイリング 沼津そうる