

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



キュウリに含まれるカリウムには、水分をナトリウムとともに体外へ排出する働きがあり、むくみ解消や高血圧予防が期待できます。カリウムは水に溶けやすいため、キュウリは切る前に洗いましょう。

VOL.173

## サーモンと旬野菜の中華風サラダ

1人分の栄養価 エネルギー56kcal、食塩相当量1.5g



### 材料(4人分)

スモークサーモン 4枚(40g)  
キュウリ……………2本  
カイワレ大根…………2パック  
ミョウガ……………3個  
大葉……………3枚  
しょうゆ……………小さじ2  
酢……………小さじ2  
Aごま油……………小さじ2  
豆板醤……………小さじ1  
オイスターソース 小さじ1  
白いりごま……………小さじ1

### 作り方

- ①スモークサーモンは7mm幅の細切り、キュウリは薄い輪切り、カイワレ大根は根元を切り落とし半分の長さに切り、ミョウガと大葉は千切りにする。
- ②大きめのボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に①を入れ、全体に調味料がなじむように混ぜる。
- ④皿に盛り付け、白いりごまを振りかけたら完成。

6月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

閩旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)