



令和5年広報さつて  
7月号掲載

## ◆甘酢漬け蛇腹キュウリのサラダ◆

今月は、減塩メニューの紹介です。生活習慣病予防のためにも、塩分摂取を控えることは重要です。今回のメニューは、「甘酢漬け蛇腹キュウリのサラダ」です。甘酸っぱいので夏にぴったりなメニューとなっています。海藻類や果物は体内に存在する余分なナトリウムを体外へ排出するので、日々の食事に取り入れてみてください。

### 【材料】2人分

きゅうり	100g
トマト	100g
りんご	70g
乾燥わかめ	4g
穀物酢	20g
砂糖	10g
白ごま	ひとつまみ
砂糖水(砂糖20g)	400cc

### 【作り方】

- ① わかめを水戻しする。
- ② キュウリは蛇腹切りにし、トマトはくし切りにする。
- ③ 穀物酢と砂糖を混ぜ合わせ、蛇腹キュウリを10分漬ける。
- ④ リンゴは皮をむいて薄切りにした後、砂糖水につける(褐変防止)
- ⑤ 皿にキュウリ、トマト、りんご、水戻したわかめを盛り付ける。
- ⑥ 蛇腹キュウリを漬けた調味料と白ごまをかけて完成。



(1人前63kcal、食塩相当量 0.3g)

作成:幸手市健康増進課