

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

# ミックスビーンズのサラダ



健康情報・レシピは  
こちらから！



161kcal/食塩0.9g

【材料2人分】 調理時間 約10分

きゅうり 1/2本(50g)

ミニトマト 4個(40g)

スライスハム 1枚

ベビーチーズ 2個(30g)

ミックスビーンズ 1袋(100g)

(水煮)

コーン(水煮) 40g

(A)

ヨーグルト 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1/2  
ポン酢 小さじ1  
すりごま 小さじ1/2

【作り方】

1. きゅうり、ミニトマト、スライスハム、ベビーチーズは1cm角に切り、ボウルに入れる。
2. 1に水気を切ったミックスビーンズ、コーンを加え、(A)で和える。

## ★管理栄養士のおすすめポイント★

ヨーグルト・ポン酢を使ったさっぱりとしたドレッシングです。  
すりごまを加えることでコクも出ています。  
具材にハム・チーズを加えることで食材の塩味もあり美味しくいただくことができます。

 **浜松市**  
協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会PRESENTS

減塩・低カロリー  
プロジェクト