

# 食改さんの簡単 おすすめレシピ

## 「春菊の白和え」

### 【材料】(2人分)

春菊	-----	1/2束(80g)
木綿豆腐	-----	1/6丁(50g)
白ごま	-----	小さじ1(10g)
塩	-----	小さじ1/6(1g)
マヨネーズ	-----	小さじ2(8g)

1日の  
食塩摂取量

日本人の食塩摂取量(成人の平均)は約10g。  
今日から減らそう、目指そう目標量!



成人男性  
8.0g  
未満



成人女性  
7.0g  
未満



高血圧の人  
6.0g  
未満



### 【作り方】

- ① 春菊は3cm長さに切り、熱湯で2～3分サッとゆでて冷まして水けを絞る。
- ② すり鉢で白ごまをすり、豆腐・塩・マヨネーズを加えてなめらかになるまですり混ぜる。
- ③ ②に春菊を加えて混ぜ、器に盛る。

### コツ・ポイント

春菊とごまの香りに、豆腐のなめらかさが加わり、減塩でもおいしく召し上がれます。