



～ 減塩おすすめレシピ ～

豆とキャベツのサラダ

市販品を使って
適塩アレンジ！

【作り方】

- ① 市販のキャベツの千切りと豆サラダを和え、
しんなりしたら盛り付ける。
- ★ 市販のサラダは味付けが濃いものもありますが、カット野菜と
合わせて適塩に！
- ★ 豆サラダは別のサラダでも美味しくいただけます。



材料	1 人分(g)	4 人分(g)
キャベツの千切り (市販)	40	160
豆サラダ (市販)	35	140

栄養価(1 人分)：エネルギー45kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.6g