

## チーズと野菜のわさびドレッシング和え



### 適塩前 <1人分>

エネルギー 72 kcal  
食塩相当量 1.0 g



### 適塩後 <1人分>

エネルギー 59 kcal  
食塩相当量 0.6 g

マイナス  
0.4g

### 材料 <2人分>

#### 適塩前

プロセスチーズ 12 g  
ブロッコリー 50 g  
  
きゅうり 40 g  
ロースハム 30 g  
【調味料】  
酢（小さじ1弱） 4.4 g  
薄口しょうゆ（小さじ2/3） 4 g  
砂糖（小さじ1/6） 0.4 g  
油（小さじ1/2弱） 2 g  
塩 0.2 g  
こしょう 0.16 g

(Before)

#### 適塩後

プロセスチーズ 20 g  
  
キャベツ 80 g  
きゅうり 40 g  
【調味料】  
酢（小さじ1弱） 4.4 g  
薄口しょうゆ（小さじ1/3弱） 1.6 g  
砂糖（小さじ1/6） 0.4 g  
油（小さじ1/2弱） 2 g  
塩 0.2 g  
こしょう 0.16 g  
わさび（チューブ） 2 g

(After)

### 作り方

- ① プロセスチーズは5mm各程度の小さめに切る。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは薄切りにする。
- ③ 野菜をさっと茹で、すぐに流水で冷まし、しっかりと水を切る。
- ④ ボウルに全ての具材を入れ、調味料で和える。  
※わさびは好みによって増減できます。  
※野菜の水切りはしっかりと絞り切るのがポイントです。



### 適塩ポイント Tekien Point

- チーズを多めに使用することでコクが出て満足感が高まります。また、細かく切ることによって口の中にまんべんなく入り、塩味を感じやすくなります。
- ブロッコリーは調味料を吸いやすく味付けにむらが出て調味料を増やしがちです。今回はキャベツを使い、水分をしっかりと絞り切るようにしました。
- わさびを入れることで風味が豊かになり、減塩でもおいしく食べられます。

