

小松菜のアボカドあえ

簡単



《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
91	2.2	7.8	0.6

隠し味のわさびとアボカドのコクが美味しく減塩のお手伝いをします！

ほうれん草やブロッコリーなどいろんな野菜に応用出来ます。

材料 (2人分)

小松菜	140g
アボカド	1/2個 (80g)
薄口しょうゆ	小さじ1
練りわさび	小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② アボカドは種と皮を取り、粗くつぶして調味料を混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

減塩
知っ得ポイント

塩分量 (g)

濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)	0.9
うす口しょうゆ	小さじ1 (6g)	1.0
減塩醤油	小さじ1 (6g)	0.5
だし醤油	小さじ1 (6g)	0.4
めんつゆ (ストレート)	小さじ1 (6g)	0.2
ポン酢(市販)	小さじ1 (5g)	0.4
ウスターソース	小さじ1 (6g)	0.5
トマトケチャップ	小さじ1 (6g)	0.2

参考：日本食品標準成分表(八訂)

塩分どのくらい？ (しょうゆ・ソース編)

商品によって塩分量は異なりますので、容器に記載されている「栄養成分表示」を活用しましょう。

<表示例>

栄養成分表示	
1パック13枚(標準50.7g)当たり	
エネルギー	254 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	32.4 g
食塩相当量	0.7 g

「表示単位」は、商品によって違います。

塩分量