

KARUSHIOH PROJECT

Healthy and tasty



カネタ・ツーワン × キング醸造 × かるしお®

Photo: Sachie Watanabe

Design: Mitsuru Hattori

くるみの食感が楽しい♪かるしおサラダ



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

かるしお事業推進室の管理栄養士が作る! かるしお認定商品を使ったアイデアレシピ

かるしおで国産と
コラボしませんか?



材料 (1人分)

玉ねぎ	50g
セロリ	50g
くるみ	12g
ピンクペッパー	1g
マヨネーズ(小さじ1)	5g
🍷 かるしお塩さば食塩30%カット	10g
🍷 日の出糖質オフ・減塩ゆずぼんず	5g

こちらのかるしお認定商品を使用しました!



かるしお塩さば
食塩 30% カット



日の出糖質オフ・
減塩ゆずぼんず

46% ※市販品の鯖フレーク
と比べて

30% ※食品成分表ぼんず
しょうゆと比べて

作り方

- 1 玉ねぎは細く千切りにし、電子レンジ600W・1分で加熱する。
- 2 セロリは斜め切りに薄切りし、葉はざく切りにする。
- 3 くるみは軽く炒って細かく刻む。
- 4 マヨネーズと減塩ゆずぼんずを混ぜ合わせる。
- 5 玉ねぎ、セロリ、4を混ぜ合わせ、くるみを加える。
- 6 かるしお塩さばを加えて和える。
- 7 お皿に盛り付けてピンクペッパーをかけたらできあがり。

※セロリは、水菜でも代替えできます

栄養素 エネルギー 170Kcal (1人分)

たんぱく質	5.1g	脂 質	13.9g
炭水化物	8.6g	食塩相当量	0.6g
カリウム	402.5mg	野菜使用量	100g

レシピ・料理作成：かるしお事業推進室 竹本小百合

