



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## ミニトマトとアスパラの カプレーゼ



### 【1人分】

エネルギー 145kcal

たんぱく質 5.8g

脂質 11.1g

炭水化物 6.4g

食塩相当量 0.5g

### 【材料】(2人分)

・ミニトマト	5個(100g)	
・モzzarellaチーズ	50g (ボッコンチーニ)	
・アスパラガス	50g	
A	・オリーブオイル	大さじ1
	・レモン汁または酢	小さじ1
	・砂糖	小さじ1/2
	・塩	ひとつまみ
	・あらびき黒胡椒	適量

### 【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取り、半分または1/4に切る。モzzarellaチーズは大きければ一口大に切る。
- ② アスパラガスは3cmに切って茹で、水気をきる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加えて和える。



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 千恵

毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。腎臓という臓器の大切さを知り、守っていただくために食生活がとても重要だと再認識したいですね。

腎臓は血液をろ過して老廃物を体外に排出する役目や、血圧を調整するなど大切な役割があります。腎臓の機能が落ちていくと、透析をするなど生活に支障が出てしまいます。

この大切な腎臓を守っていただくために、まず大切なのは「減塩」です。薄味に慣れていくことが必要ですが、スパイス、酸味、油のコクなどを利用して、メリハリのある味の料理を作ることができます。今回紹介するのは、レモン汁や胡椒を効かせ、オリーブオイルの風味を利用したサラダです。またモzzarellaチーズはチーズの中でも塩分が少ないのでおすすめです。

アスパラ以外にもいんげんやスナップエンドウなどに代えても良いでしょう。

減塩を難しいと思わず、できるところから始めてみましょう。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

