

# チョレギサラダ

ごま油や焼きのりを効かせた  
副食の減塩レシピ♪



レタス(生)40gの  
カリウム量は  
80mgです

## ポイント

チョレギサラダとは、ごま油ベースのドレッシングがかかったサラダのことを指します。ごま油や焼きのりを使用することで風味がよくなり、満足感ができます。

## 材料(1人分)

レタス	40g
赤パプリカ	3g
焼きのり	0.3g(約1/10枚)
水(お湯)	3g
鶏ガラスープの素	0.2g
ポン酢	4g
★ごま油	0.3g
いりごま(白)	お好みで

## 作り方

- ①レタスをちぎる。  
パプリカは茹でておく。
- ②鶏ガラスープの素をお湯で溶かし、★と合わせる。
- ③①と②、ちぎった焼きのりを合わせて完成。

## 栄養量

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.7g カリウム 112mg リン 19mg 食塩 0.5g