

柿とだいこんの マスタードあえ

調理
目安時間

10分

秋に
おいしい食材
柿、だいこん



1人分

エネルギー :38kcal
野菜量 :50g
食塩相当量 :0.1g

《材料／2人分》

柿…………… 80g(1/2個)
だいこん…………… 100g
粒マスタード……4g(大さじ1/2)

《作り方》

- ① 柿とだいこんは皮をむき、太めのせん切りにする。
- ② ①を粒マスタードであえる。
(粒マスタードの量は好みで加減する。)

ワンポイントアドバイス

和えてからしばらく置いておくとしんなりとして味がなじみます。



京都市
CITY OF KYOTO

旬の食材をおいしく食べよう



健康長寿のまち・京都

裏面も
みてね

かしこく減塩

おいしい減塩

～京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン～

【1日の食塩摂取目標量】

7g未満

(男性7.5g未満 女性6.5g未満)

塩分のとり過ぎは、高血圧性の脳卒中や心臓病、動脈瘤などの病気になる可能性を高めます。

目標は現在の摂取量から
-3g

(京都市民の1日の食塩摂取量は10.6g)
令和4年京都市府民健康・栄養調査より

減塩のコツ!～調理の際にひと工夫～

●塩分の少ない調味料を選びましょう

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分

多



塩
17.9g



顆粒コンソメ
3.9g



濃口醤油
2.6g



米みそ(淡色辛みそ)
2.2g



めんつゆ(3倍濃縮)
1.8g



ウスターソース
1.5g



米みそ(甘みそ)
1.1g



ポン酢醤油
1.0g



ケチャップ
0.5g



マヨネーズ
0.3g

少

●新鮮な旬の食材を利用する

●味つけは仕上げで表面につける

●天然だしのうま味を活用

●酸味や香りでアクセント

酸味…酢、レモン、ゆずなど

香り…しそ、みょうが、ハーブ、ごま、のりなど

香辛料…わさび、七味唐辛子、山椒など

京都市の食と健康情報はここから

