

## 《ちょっとずつ減塩・今月のワンポイントアドバイス》

今月のワンポイントアドバイス  
#酸味をうまく使おう！

酸味をうまく使うことで、食材の味が引き立ち、  
塩がなくても美味しく食べられます。  
今回はこれから暑くなる時期でも、さっぱり食べられる  
メニューをご紹介します♪

### ～にんじんのラペの作り方～

#### 材料（4人分）

- \*にんじん 2本（約300g）
- \*レモン汁 大さじ2杯（約30g）
- \*オリーブオイル 大さじ1杯（約10g）
- \*こしょう 少々



#### 作り方

- ① にんじんは皮をむき、千切りにする。
  - ② ①にレモン汁、オリーブオイル、こしょうを入れて和える。
- レモン汁を酢で代用しても作っていただけます。

ぜひ試してみてください♪



近江八幡市健康推進課