

本書で紹介の健康レシピ栄養成分表示

(ドレッシング 100ml 当たり、サラダ 1 人前当たり、糖質は炭水化物－食物繊維で算出)

	レシピ名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)	掲載 ページ
ドレッシング	きなこ入り酢味噌ドレッシング	255	6.4	13.4	26.8	1096	3.2	2.7	23.6	8
	きなこにんじんのドレッシング	262	2.6	20.5	16.3	1275	2.2	3.2	14.1	8
	黒豆ドレッシング	407	6.5	34.1	17.3	1407	3.1	3.6	14.2	8
サラダ&ドレッシング	チキンと切り干し大根のサラダ	301	18.0	17.5	16.1	917	4.3	2.4	11.8	9
	牛肉のみぞれあえ	417	10.0	36.1	9.0	281	2.4	0.7	6.6	10
	魚介とじゃがいものシャキシャキサラダ	238	18.3	5.7	29.9	396	5.9	1.0	24.0	11
	豚肉の黒豆入りケチャップマリネ	454	12.5	37.1	14.2	831	2.5	2.1	11.7	12
	サバ缶のトルティーヤ	607	19.7	21.0	78.9	736	4.1	1.9	74.8	13
	ゆで野菜と黒豆ディップ	262	11.9	15.3	20.8	671	5.5	1.8	15.3	14
おやつ	黒煎り豆のクッキー(3枚当たり)	147	2.2	8.7	14.6	79	0.8	0.2	13.8	15
	黒豆とチョコのブラウニー (5cm×5cm当たり)	144	2.5	8.9	13.2	66	0.9	0.1	12.3	15

まいにち、黒豆！

発行 ひょうご健康都市推進協議会

芦田 均 神戸大学大学院農学研究科教授
山下陽子 神戸大学大学院農学研究科特命助教

事務局
寺前靖隆

写真提供
フジッコ株式会社

レシピ提供、料理制作
鎌倉恵子 キッチンコミュニケーション主宰
献立栄養計算
三木卓代 栄養士 国際薬膳調理師

Design adist
Photo 青木崇
制作 株式会社ベンコム

©2018 ひょうご健康都市推進協議会 Printed in Japan
2018年10月30日発行