

# 山形のシーザーメンチ

山形県減塩・ベジアップレシピ  
最上総合支庁「おいしい適塩ランチ」レシピより



## 栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー76kcal/たんぱく質3.3g/脂質5.1g/炭水化物5.9g/食塩相当量0.6g(推定値)

## 【材料(1人分)】

・ベーコン	8 g	・穀物酢	2.5 g
・白菜	60 g	・食塩	0.4 g
・人参	10 g	・オリーブオイル	1.3 g
・スイートコーン	10 g	・こしょう	0.02 g
・ブロッコリー	15 g	・粉チーズ	1.3 g

ドレッシング

## 【作り方】

- ① 白菜は葉と芯の部分に切り分け、4cmの長さで細めに切り、サッと茹でて冷ます。(忙しい時は電子レンジでもOK!)
- ② 人参は4cm程度に細めに切り、ブロッコリーは小さめの小房に分け、茹でて冷ます。スイートコーンも茹でて冷ます。
- ③ ベーコンは1cmに切り、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- ④ ドレッシングの材料を入れよく混ぜ合わせ、茹でた野菜と和えたら完成♪

今が旬の白菜を韓国にアレンジ♪  
季節の野菜をプラス一品してベジアップ↑

## 資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所 地域健康福祉課

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

TEL0233-29-1267 地域食生活・健康情報ステーション

TEL023-630-2313

令和7年度 第8号