## ~ 目指せ1食2g おいしくたべて減塩しよう~

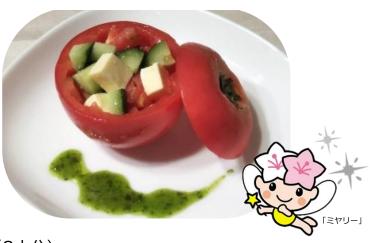
塩分のとりすぎは、血圧を上げ、脳卒中や心臓病などさまざまな病気のリスクを高めます。 1日の食塩摂取の目標量は「男性7.5g未満,女性6.5g未満」です。 達成するためには、1食あたりの食塩摂取量を平均2g程度におさえることが理想です。 レシピを組み合わせて1食2g程度の食事を目指しましょう!!

見た目がおしゃれなのに、切って和えるだけの簡単時短料理!

## 別、ごとトマトのかっていうで

野菜使用量 一人分





■材料(2人分)

トマト 300g (中サイズ2個) きゅうり 30g (1/4本)

プロセスチーズ 30g イタリアンドレッシング 15g (大さじ1) バジルソース(あれば) 少量

●作り方

- ① トマトはヘタを上にして1cmほど残して切り落とす。 (ふたのようにして使う) 中身をくり抜いて、さいの目切りにする。 きゅうりとチーズもさいの目切りにする。
- ② 材料をドレッシングで和えて混ぜ合わせ、くり抜いたトマト の中に盛り付ける。バジルソースでトマトの周りを飾る。

☆トマトをカップにして, 彩りや見た目のよさでも 満足感の得られる一品です!

【一人分の栄養価】

エネルギー97kcal / たんぱく質4.4g 脂質5.3g/炭水化物8.6g/食塩相当量0.7g フォローしてね♪

市公式クックパッドにて 「減塩野菜(ベジ)増し|レシピを随時配信!





No.006

**発行元:宇都宮市保健所健康増進課 ☎(028)626-1126**