

減塩野菜増しレシピ

～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、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！

丸ごとトマトのカップサラダ

野菜使用量
一人分

165g

食塩相当量
一人分

0.7g

●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。

●材料(2人分)

トマト (中サイズ2個)	300g	プロセスチーズ	30g
きゅうり (1/4本)	30g	イタリアンドレッシング (大さじ1)	15g
		バジルソース(あれば)	少量

【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

☆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！

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！

