

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！！

ピーナッツがアクセントに！和食料理に合います。

小松菜とにんじんのピーナッツ和え

野菜使用量
一人分

75 g

食塩相当量
一人分

0.6 g



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」

●材料(2人分)

小松菜 100g
にんじん 50g
ピーナッツ 10g
(砕いてあるもの)

A
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1と1/3

●作り方

- ① 小松菜は根元を落としてよく洗い、3cm幅に切る。
にんじんを細めの千切りにする。
- ② 耐熱皿に小松菜とにんじんを入れて、ふんわりとラップ
をかけて電子レンジで600W3分程度加熱する。
- ③ 少し冷まして軽く絞ったら A の調味料を混ぜる。
味がなじんだらピーナッツを混ぜる。

☆砕いたピーナッツを使って
食感と味のアクセントをつけつつ、
野菜の素材の味を活かした一品です。

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！

