

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ることで1食2g程度の食事を目指しましょう！！

レモンのさわやかな酸味とはちみつ優しい甘味がとても合います。

白菜と大根のはちみつレモン漬け

野菜使用量
一人分

100 g

食塩相当量
一人分

0.5 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)

白菜	100g	塩	3g
大根	100g	レモン (レモン汁 小さじ2 レモン皮 少量)	
		はちみつ	小さじ2



はちみつを使用していますので、
1歳未満のお子さまがいるご家庭では、
はちみつの代わりに
砂糖を使用してください。

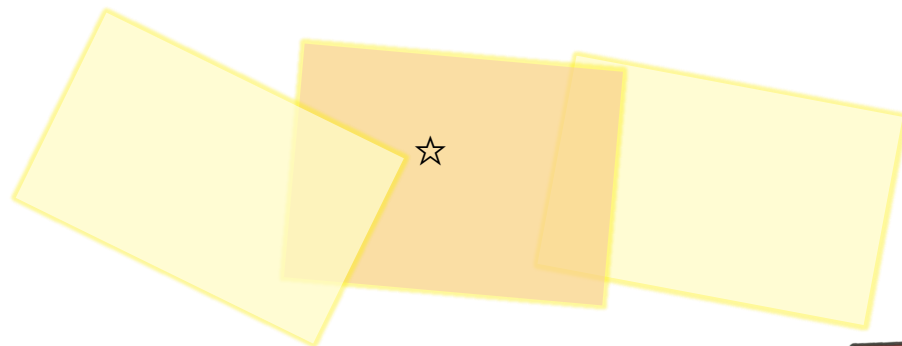
【一人分の栄養価】

エネルギー38kcal / たんぱく質0.6g

脂質0.1g / 炭水化物9.8g / 食塩相当量0.5g

●作り方

- ① 白菜は一口大のそぎ切りにする。
大根は薄い半月切りにする。
- ② 白菜と大根をビニール袋に入れて塩をふり、よく揉み
込んで10分程度おいておく。
- ③ レモンは絞ってレモン汁をとっておく。皮は少しむいて
千切りにしておく。
- ④ 白菜と大根を絞って水気をきり、レモン汁・はちみつ・
レモンの皮を入れ、ビニール袋を揉んで混ぜ合わせて、
冷蔵庫で30分程度冷やす。



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！

