

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と1食2g程度の食事を目指しましょう！！

電子レンジで簡単時短！調味料不使用！

おくらとれんこんの梅おかか和え

野菜使用量
一人分

75

g

食塩相当量
一人分

0.7

g

●作り方

- ① れんこんは1～2mmの厚さで、いちよう切りか半月切りにしたあと、酢水にさらす。(2～3分程度)
- ② オクラは輪切り、水菜は2cm幅に切る。
- ③ れんこんとオクラを耐熱容器に入れラップをかける。
電子レンジで600W3分程度加熱する。
- ④ 種を除いて刻んだ梅干しとかつお節と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 小鉢に盛り付け、水菜をのせる。

●材料(2人分)

れんこん(1節)	100g	梅干し(2粒)
おくら(5本)	40g	(減塩はちみつ梅がよい)
水菜	10g	かつお節(小1袋) 2g

【一人分の栄養価】

エネルギー53kcal / たんぱく質2.4g
脂質0.1g / 炭水化物11.6g / 食塩相当量0.7g

☆調味料不使用！かつお節のうま味と梅干しの酸味・塩味を活かした味付けです。
梅干しを減塩はちみつ梅にするとより減塩に＋はちみつの甘みで食べやすくなります。

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！

