

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！！

味付けはなめたけだけ。簡単にできるのでお弁当にもオススメです。

ほうれん草のなめたけ和え

野菜使用量
一人分

80 g

食塩相当量
一人分

0.6 g

●作り方

- ① ほうれん草は茹でて、よく絞ってから3cm位の長さに切る。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②をなめたけと合わせる。

☆なめたけ自体にしっかりと塩味があるので、調味料を使わずなめたけの風味を活かして和えるだけでおいしく召し上がれます。
ほうれん草以外の他の食材でも応用が利きます！

●材料(2人分)

ほうれん草	160g
乾燥わかめ	2.5g
なめたけ	16g

【一人分の栄養価】

エネルギー24kcal / たんぱく質2.4g
脂質0.4g / 炭水化物4.6g / 食塩相当量0.6g

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！

