

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～

包丁を使わずに作れて、見た目もオシャレ。

ツナとにんじんのパスタ風サラダ

野菜使用量
一人分

75

g

食塩相当量
一人分

0.5

g

●作り方

- ① にんじんはピーラーでリボン状に薄くスライスし、さっとゆで、水気を切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ①とツナを合わせ、②を加えて和える。

☆酢やスパイス(今回はハーブソルト)の活用は、塩分を控えても料理をおいしく味わうことができるので減塩に効果的です！

●材料(2人分)

にんじん 150g
ツナ 40g

A
酢 小さじ2
ハーブソルト 小さじ1/2
レモン汁 小さじ1/2

【一人分の栄養価】

エネルギー83kcal / たんぱく質4.1g
脂質4.5g / 炭水化物7.8g / 食塩相当量0.5g

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！



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！！



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」