

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！！

ピーマンの肉詰めならぬピーマンのツナ詰め！

ピーマンのツナ野菜詰め

野菜使用量
一人分

75 g

食塩相当量
一人分

0.6 g

●作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
にんじん・たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ（600W）で1分加熱する。ツナの油をきっておく。
- ② ①とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ピーマンに②を詰め、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターにアルミホイルを敷き、③を10分焼く。



「ミヤリー」

●材料(2人分)

ピーマン 90g
(3個)
にんじん 30g
たまねぎ 30g
ツナ缶(油漬け) 70g
とろけるチーズ 16g
(1枚)

A
マヨネーズ 12g
塩コショウ 少々

☆普段何気なく食べている
ツナやチーズにも塩分は含まれています。
今回は調味料の代わりにその塩味を活かして
全体の塩分カットとなっています。

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！



【一人分の栄養価】

エネルギー182kcal / たんぱく質7.8g
脂質14.7g / 炭水化物5.1g / 食塩相当量0.6g