

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！！

和えて焼くだけのスパイシーな1品。野菜を変えてアレンジしてもおいしいです。

彩り野菜のオーブン焼き

野菜使用量
一人分

100 g

食塩相当量
一人分

1.0 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)

おくら	40g
なす	80g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g

	A	
オリーブオイル	小さじ2	
コンソメ顆粒	小さじ1	
カレー粉	少々	
しょうゆ	小さじ1	

●作り方

- ① おくらはへたを切り、なす、パプリカ(赤・黄)は乱切りにする。
- ② ①とAの調味料を合わせる。
火が通ったら、野菜を入れてよく炒める。
- ③ 180℃に温めたオーブンで15分焼く。

☆カレー粉などのスパイスは、料理で使う塩分を減らしながらも風味を豊かにしてくれるので、満足感のある一品になります。

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！

