

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ことで1食2g程度の食事を目指しましょう！！

しょうがを最後に入れることで、うま味と香りが出て塩分を抑えられます。

かぶとしめじの豆乳スープ

野菜使用量
一人分

80 g

食塩相当量
一人分

0.7 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)

かぶ	100g	水	120mL
かぶの葉	60g	豆乳	120mL
しめじ	60g	コンソメ顆粒	小さじ1
		こしょう	少々
		おろし生姜	6g

●作り方

- ① かぶ、しめじは食べやすい大きさに、かぶの葉は粗みじん切りにする。
- ② 鍋にかぶ、水、コンソメ顆粒を入れ火にかける。
- ③ ②が沸騰したら豆乳、しめじ、かぶの葉を加える。
- ④ おろし生姜、こしょうで味を調える。

☆豆乳のまろやかな甘みとコクに加え、しょうがを最後に入れることで味のアクセントと香りが際立ち、塩分を抑えることができます。

【一人分の栄養価】

エネルギー66kcal / たんぱく質3.9g
脂質2.6g / 炭水化物9.0g / 食塩相当量0.7g

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！

