

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！！

普段のしょうゆ味とは変わった味付けです。

具沢山味噌バター肉じゃが

野菜使用量
一人分

70 g

食塩相当量
一人分

1.2 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)

たまねぎ 60g
にんじん 30g
絹さやいんげん 20g
スイートコーン 20g
(水煮缶)
グリーンピース 10g
(水煮缶)

A
水 200g
顆粒だし 2g
味噌 10g
有塩バター 8g
豚肩肉 30g
じゃがいも 160g
サラダ油 2g

●作り方

- ① 絹さやいんげんのヘタと筋をとり、電子レンジで30秒加熱する。(600W)
- ② 豚肉はひと口サイズに切る。
じゃがいも、玉ねぎは皮をむいて3cm角に切る。
にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、を加えて炒める。
- ④ たまねぎが透き通ってきたら、**A**の調味料、スイートコーン、グリーンピースを入れ、ふたをして煮る。
- ⑤ 絹さやいんげんを加え、食材に火が通ったらバターを入れ合わせる。

☆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！

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！

