

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！！

にんにくの香りが食欲をそそります。

小松菜とにんじんのにんにく炒め

野菜使用量
一人分

70

g

食塩相当量
一人分

0.5

g

●作り方

- ① 小松菜を4cmに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを炒める。
- ③ にんにくがこんがりしてきたら①を入れる。
- ④ 火が通ったら塩コショウを振りかける。

☆にんにくを炒め、香ばしい香りと風味をプラスすることで塩分カットにつながります。

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！



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)

小松菜	40g
にんじん	100g
おろしにんにく	5g
サラダ油	4g
塩	1g
コショウ	1g

【一人分の栄養価】

エネルギー37kcal / たんぱく質1.1g
脂質2.2g / 炭水化物3.8g / 食塩相当量0.5g