

減塩野菜増しレシピ

～目指せ1食2g お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！！

ちりめんじゃこでカルシウムもプラス！

なすとじゃこの炒め物

野菜使用量
一人分

70

g

食塩相当量
一人分

0.7

g

●作り方

- ① なすをさいの目状に切り、油で炒める。
- ② 火が通ったら、めんつゆを入れて火を止める。
- ③ 最後にじゃこを入れて混ぜ、白ごまをまぶす。



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)

なす	140g
ちりめんじゃこ	16g
白ごま	0.2g
サラダ油	6g
めんつゆ	12g

【一人分の栄養価】

エネルギー63kcal / たんぱく質4.2g
脂質3.4g / 炭水化物4.2g / 食塩相当量0.7g

☆ちりめんじゃこは乾燥によって
身が凝縮され、うま味が詰まっています！
炒めて油と調味料がしみ込んだなすと、
ちりめんじゃこのカリカリとした食感が
とてもおいしいです。

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！

