

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、1食2g程度の食事を目指しましょう！！

酢やごま油を使用し、少ない調味料でも美味しく食べられます！

夏野菜で簡単酢の物

野菜使用量
一人分

110 g

食塩相当量
一人分

0.2 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(1人分)

キャベツ	80g
きゅうり	30g
乾燥わかめ	1g

～調味料～

穀物酢	5g
顆粒中華だし	1g
いりごま	1g
ごま油	1g

●作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻しておく。
- ② キャベツを一口サイズに切り、耐熱容器に入れ、600Wで2分加熱する。
- ③ きゅうりを薄くスライスする。
- ④ 水戻したわかめ、野菜、調味料を全て入れて混ぜる。
- ⑤ 味がなじむのを待ち、いりごまを散らして完成。

お酢を効かせてさっぱりと。
キャベツは加熱することでカサが減り
食べやすく、調味液がよくしみこむので
味がしっかりと感じられます！

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！

