

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！！

うまみたっぷり干しいたけとたまねぎの甘みで塩分控えめでもおいしく満足感◎

ポン酢でさっぱり 簡単水餃子

野菜使用量
一人分

76 g

食塩相当量
一人分

0.9 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)

餃子の皮	大判7枚
豚ひき肉	70g
キャベツ	35g
たまねぎ	35g
干しいたけ	1g

調味料	
こしょう	少々
おろし生姜	1.5g
おろしにんにく	1.5g
濃口醤油	2g
ポン酢しょう油	5g
小ねぎ	5g

●作り方

- ① 干しいたけを水で戻しておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで600W2分30秒加熱し、粗熱をとる。
- ③ キャベツ、水で戻した干しいたけを細かくみじん切りにする。
- ④ ②、③と豚ひき肉、調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④の肉ダネをスプーンですくい、餃子の皮の真ん中に置く。肉ダネの周りに水をつけ、皮を半分に織り込むように包む。
- ⑥ 沸騰した水に餃子を入れ、餃子が浮かんできたらお皿に取る。
- ⑦ 小ねぎをちらし、ポン酢をつけて食べる。

しいたけのうまみと玉ねぎの甘みで
少ない塩分でもおいしく召し上がれます。
さらに醤油は”かける”ではなく”つける”ことで
減塩効果！

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！

