

# 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～

餃子の皮を使って簡単にパリパリピザが作れます！



宇都宮市食育応援  
キャラクター  
「忍者食丸くん」

## もようざの皮ピザ



### ●材料(1人分)

餃子の皮	4枚	マヨネーズ	6g
玉ねぎ	30g	ケチャップ	6g
ピーマン	30g	ピザ用チーズ	大さじ2
コーン	10g		
ハム	15g	サラダ油	小さじ1

### 【一人分の栄養価】

エネルギー269kcal / たんぱく質10.2g  
脂質15.9g / 炭水化物24.6g / 食塩相当量0.8g

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て1食2g程度の食事を目指しましょう！！

野菜使用量  
一人分

70  
g

食塩相当量  
一人分

0.8  
g

### ●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンは3mm幅、ハムは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、餃子の皮を並べ、マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせたものを塗る。
- ③ ①とコーンの具材を散らし、ピザチーズをのせて蓋をして弱火で加熱する。
- ④ 野菜が全体的にしんなりしてきたら強火にして皮がパリッとするまで焼く。
- ⑤ 器に盛って完成。

☆手軽に野菜がたっぷりとれるメニューです。  
餃子作りで皮が余ったら、作ってもらいたいおすすめの一品です！

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！

