

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！！

ねばねば食材と梅の酸味の相性抜群 暑い日にもぴったり！

長芋とオクラのさっぱり和え

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 カットわかめは、水で戻し、水気をしっかりとる。
- ② 長いもは、皮をむいて細切りにする。
- ③ オクラは、板ずり後、熱湯で1分茹でてザルにあげて、粗熱をとり、5mmの小口切りにする。
- ④ 調味料にわかめ・長いも・オクラを加えて和える。



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)

長いも	50g
オクラ	20g
カットわかめ	1g

調味料

練り梅	小さじ1/6
ポン酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

☆練り梅の酸味とポン酢でさっぱりと。
練り梅は減塩の商品もあるので
そちらを使ってさらに減塩もできます。

【一人分の栄養価】

エネルギー52kcal / たんぱく質1.8g
脂質1.2g / 炭水化物9.7g / 食塩相当量0.5g

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！

