

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て1食2g程度の食事を目指しましょう！！

ごま油と黒コショウの香りがアクセント

彩り野菜とお豆のツナサラダ

野菜使用量
一人分

85
g

食塩相当量
一人分

0.3
g



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



●作り方

- きゅうりは1cm角、ミニトマトはヘタをとつて4等分、
大葉は千切りにそれぞれ切る。
- ボウルに①と残りの食材、調味料を全て混ぜ合わせて完成。

●材料(1人分)

きゅうり 45g

ツナ水煮缶 25g

ミニトマト 40g

調味料

大葉 2枚

にんにく(すりおろし) 2g

ミックスビーンズ 30g

ごま油 5g

黒こしょう 少々

☆ツナのほんのりとした塩味に
にんにくごま油の風味がマッチしていて
満足感のあるサラダです。

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！



【一人分の栄養価】

エネルギー126kcal / たんぱく質7.9g
脂質5.7g / 炭水化物12.7g / 食塩相当量0.3g