

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！！

にんにく+ピリ辛でやみつき！副菜としてだけでなく、おつまみにもぴったり

キャベツのペペロンチーノ炒め

野菜使用量
一人分

70 g

食塩相当量
一人分

0.4 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	70g
にんにく	5g
オリーブオイル	4g
食塩	0.4g
鷹の爪	0.3g

【一人分の栄養価】

エネルギー59kcal / たんぱく質1.1g
脂質4.1g / 炭水化物5.2g / 食塩相当量0.4g

●作り方

- ① にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切り
キャベツは一口大 にそれぞれ切る
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を加え
にんにくの香りが立つまで加熱する。
- ③ 香りが立ってきたらキャベツを入れ、
しんなりするまで炒める。
- ④ 塩を加えて全体的が混ざったら盛り付けて完成。

☆炒めたにんにくの香ばしさと鷹の爪のピリ辛感が
キャベツとマッチし満足度の高い副菜です。
他の料理は、薄味のを組み合わせるのがおすすめ！

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！

