

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～

電子レンジを使ってお手軽な一品

もやしとにんじんのナムル

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 にんじんは皮をむいて千切り、もやしは軽く水洗いをする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで600W2分加熱。
(にんじんが硬ければ追加で少しずつ加熱)
- ③ 粗熱をとって水気を絞る。
- ④ ③に調味料を全て加え、混ぜる。
- ⑤ 味が馴染んだら完成。

●材料(1人分)

にんじん 40g
もやし 30g

調味料

ごま油 小さじ1杯
いりごま 3g
減塩しょうゆ 小さじ1杯

【一人分の栄養価】

エネルギー73kcal / たんぱく質1.9g
脂質5.6g / 炭水化物5.2g / 食塩相当量0.5g

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！！

減塩しょうゆを使って塩分カット！
ごま油やいりごまを加えることで、
おいしく食べることができる一品です。

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！

