

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！！

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



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



●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

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づつ加熱)
- 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。

減塩しよ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！



【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