

# 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と1食2g程度の食事を目指しましょう！！

材料を切って和えるだけの簡単料理！違う野菜でアレンジしてもおいしいです。

## 三色ナムル

野菜使用量  
一人分

70 g

食塩相当量  
一人分

0.4 g

### ●作り方

- ① 大根とにんじんは、3～4cmの長さの千切りにする。  
豆苗も3～4cm長さに切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 野菜と②の調味料を和える。

にんにくとごまの風味をプラスすることで  
食塩を使わなくてもしっかり味付けできます！

### ●材料(2人分)

|      |     |
|------|-----|
| 大根   | 80g |
| にんじん | 20g |
| 豆苗   | 40g |

|         |       |
|---------|-------|
| A       |       |
| ごま油     | 小さじ1  |
| おろしにんにく | 2g    |
| すりごま    | 小さじ1強 |
| しょうゆ    | 小さじ1  |

### 【一人分の栄養価】

エネルギー48kcal / たんぱく質2.2g  
脂質2.7g / 炭水化物4.5g / 食塩相当量0.4g

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！

