

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！！

宇都宮のソウルフード「餃子」を野菜たっぷりのあんかけ丼にアレンジ！

餃子風あんかけごはん

野菜使用量
一人分

95 g

食塩相当量
一人分

1.3 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(2人分)

キャベツ 120g
にら 10g
えのきたけ 60g
白飯(1人分150g程度) 1個
卵 1個
サラダ油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
豚ひき肉 40g

A
しょうゆ 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
酢 小さじ1
水 100ml
《水溶き片栗粉》
片栗粉 小さじ1 水 小さじ1
白ごま 少々
ラー油 お好みで

●作り方

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り、にら・えのきたけは2cm幅の長さに切る。
- ② 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を加え半熟のいり卵を作って皿によけておく。
- ③ 同じフライパンにごま油をひき、豚ひき肉をほぐしてパラパラになるまで炒めたら、①の野菜を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ **A**の調味料を加え、味を調べたら、火を弱め、《水溶き片栗粉》を混ぜてとろみをつける。
- ⑤ 茶碗に盛ったごはんにかけて②の卵をのせる。お好みでごまやラー油をかける。

餃子の味をあんかけにして閉じ込めました。あんかけは、サラッとした汁気のある料理よりも舌に長く触れて味がしっかりと感じられるので、控えめの調味料の量でも満足感があります！

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！

