

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！！

野菜を茹でて和えるだけの簡単料理です。

野菜たっぷり磯部和え

野菜使用量
一人分

130 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(2人分)

ほうれん草	100g
キャベツ	40g
にんじん	40g
もやし	80g
刻み海苔	4g
醤油	小さじ1

●作り方

- ① ほうれん草とキャベツは3cmの長さに切る。
にんじんはせん切りにする。
- ② ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやしを茹でる。
- ③ ②の水気を十分にきり、海苔と醤油を和える。

☆減塩のポイントは野菜の水気をよく絞ること！
水気を少なくすることで味が薄まらず、
少ない調味料の量でもしっかり味がつきます！

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！

