

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～

デリ風で見た目もおしゃれな一品。

カボチャとナッツのサラダ

野菜使用量
一人分

75

g

食塩相当量
一人分

0.3

g

●作り方

- ① かぼちゃを火の通りやすい大きさ(4cm角位)にカットし、水にくぐらせ、皮がやわらかくなるまで加熱する。
※電子レンジ(600W)1分半～2分程度
- ② ①に砕いたナッツとマヨネーズを加えて手早く和える。

☆マヨネーズに含まれる塩分とコクで
簡単においしく調理できます！
ナッツが加わることで食感にもアクセント！

●材料(2人分)

カボチャ	150g
お好みのナッツ	18g
マヨネーズ	大さじ2

【一人分の栄養価】

エネルギー109kcal / たんぱく質3.0g
脂質7.5g / 炭水化物10.5g / 食塩相当量0.3g

フォローしてね♪

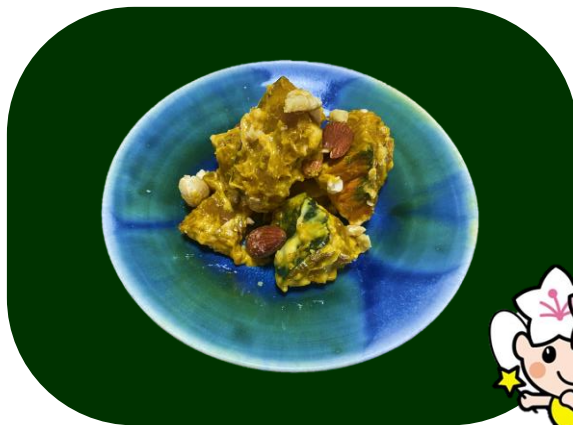
市公式クックパッドにて
「減塩野菜(ベジ)増し」レシピを随時配信！



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、1食2g程度の食事を目指しましょう！！



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



「ミヤリー」