

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ことで1食2g程度の食事を目指しましょう！！

かつお節が水分を吸うので水っぽくならず、カラフルなおかず お弁当にも◎

カラフルピーマンのさば缶炒め

野菜使用量
一人分

75

g

食塩相当量
一人分

0.3

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)

ピーマン	50g
赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
さば水煮缶	60g
かつお節	6g

●作り方

- ① ピーマン・パプリカ(赤・黄)は1cmの大きさに切る。
- ② フライパンにさば缶と①を入れ、水分が少なくなるまで炒める。
- ③ 最後に火を止め、かつお節を混ぜる。

☆調味料不使用！
さば缶の塩気とかつお節のうまみが
おいしい一品です。

【一人分の栄養価】

エネルギー81kcal / たんぱく質9.3g
脂質3.6g / 炭水化物4.9g / 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！

