

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！！

材料を切って袋に入れるだけ！簡単おいしい時短料理です。

カリポリサラダ

野菜使用量
一人分

70 g

食塩相当量
一人分

0.3 g

●作り方

- ① きゅうり・にんじん・大根をサイコロ状に切る。
ミニトマトはヘタをとる。
- ② 全部の材料をジッパー付きの保存袋に入れて、トマトをつぶさないように混ぜ、味をなじませる。

お酢には塩味を引き立たせる効果があります。
料理に使う食塩を減らしながらも
お酢でさっぱりと美味しく！

●材料(2人分)

きゅうり	30g	塩	少々
にんじん	20g	酢	小さじ2
大根	30g	サラダ油	小さじ1と1/2
ミニトマト	6個		

【一人分の栄養価】

エネルギー47kcal / たんぱく質0.6g
脂質3.1g / 炭水化物4.5g / 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！

