

減塩野菜(ベジ)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！！

味の決め手は粒マスタードとプレーンヨーグルト！

コールスローサラダ

野菜使用量
一人分

75 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)

キャベツ	100g
にんじん	10g
ブロッコリー	40g
塩	少々

A	
粒マスタード	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
プレーンヨーグルト	小さじ1

●作り方

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは細めの千切りにして軽く塩をふる。しんなりしたら水気をしぼる。
- ② ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておき、①と②の野菜を和える。

マヨネーズの代わりにヨーグルトを使用し、さらに粒マスタードで味のアクセントを！
水気をよく絞れば味が薄まらず、よりおいしく減塩できます！

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！

