

減塩野菜増しレシピ

～目指せ1食2g おしくたべて減塩しよう～

5分でできる簡単料理！

キャベツの塩昆布バター蒸し

野菜使用量
一人分

90

g

食塩相当量
一人分

0.5

g

●作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿に①と塩昆布を入れてもむ。
- ③ ②にバターをのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分加熱する(600W)。

☆食材も調味料もシンプル！

少量の塩昆布でもしっかり味付けができます！
※塩昆布は減塩のものあるのでそちらを使用すればさらに減塩になります。

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！



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	180g
塩昆布	5g
バター	5g

【一人分の栄養価】

エネルギー41kcal / たんぱく質1.6g
脂質2.2g / 炭水化物5.6g / 食塩相当量0.5g