

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！！

セロリが苦手でもマヨネーズと鶏ささみでマイルドになるのでおすすめ。

セロリとチキンのマヨサラダ

野菜使用量
一人分

70 g

食塩相当量
一人分

0.2 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)

セロリ	80g
ミニトマト	60g
鶏ささみ肉	80g
酒	小さじ2

マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

●作り方

- ① セロリは薄切りにする。ミニトマトはくし形にする。
- ② 鶏ささみ肉は耐熱容器に入れ、酒を振りかける。
ふんわりとラップをかけて電子レンジ600W
2分～2分半加熱する。
- ③ ささみは粗熱が取れたら筋を取りながら一口大に
ほぐして①の野菜と和える。
- ④ Aの調味料と加えて味をなじませる。

☆塩を使わずマヨネーズのコクで美味しく食べられ、
たんぱく質もしっかり摂れるサラダです！

フォローしてね♪

【一人分の栄養価】

エネルギー99kcal / たんぱく質10.2g
脂質4.9g / 炭水化物3.9g / 食塩相当量0.2g

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！

