

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と1食2g程度の食事を目指しましょう！！

手早く、簡単にできる副菜です。

キャベツの梅かつお和え

野菜使用量
一人分

80

g

食塩相当量
一人分

0.4

g

●作り方

- ① キャベツはさっと茹で、太めのせん切りにして、水気をきる。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②と梅肉、かつお節を和える。

☆調味料を使わずに、
梅肉の酸味と塩味を利用した減塩レシピです。
梅雨の時期や暑い夏にぴったり！

●材料(2人分)

キャベツ	160g
乾燥わかめ	2g
梅肉	4g
かつお節	4g

【一人分の栄養価】

エネルギー28kcal / たんぱく質2.6g
脂質0.3g / 炭水化物5.0g / 食塩相当量0.4g

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！

