

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ことで1食2g程度の食事を目指しましょう！！

カットキャベツとカットわかめを使うことで、包丁を使わずにさっと作れる！

わかめとキャベツのサラダ

野菜使用量
一人分

75 g

食塩相当量
一人分

0.3 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)

カットキャベツ	150g
カットわかめ	0.6g
塩	少々

	A	
桜えび		1g
白いりごま		0.5g
ごま油		小さじ1/2

●作り方

- ① カットわかめをカップなどに入れて湯で戻す。
(10倍近く増えるのでカップの大きさに注意！)
戻ったら水にさらして冷やした後、水気を絞っておく。
- ② キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて
電子レンジで600W2分半程度かける。
- ③ キャベツを冷まして水気を絞る。
- ④ 絞ったキャベツに塩をふり、揉みこんだら軽く絞る。
- ⑤ キャベツに、わかめとAの材料を加えて和える。

☆いりごまの風味とごま油の香りで
少ない塩分でも美味しく食べられます。

フォローしてね♪

【一人分の栄養価】

エネルギー42kcal / たんぱく質1.8g
脂質2.5g / 炭水化物4.1g / 食塩相当量0.3g

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！

