

ベジ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！！

野菜は玉ねぎのみ！さっとプラス一皿の完成！

焼き玉ねぎのマリネ

野菜使用量
一人分

70 g

食塩相当量
一人分

0.5 g

●作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② 玉ねぎは1cmの輪切りにする。
フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎの両面をこんがりと焼く。
- ③ ②が熱いうちに①をよくからめる。

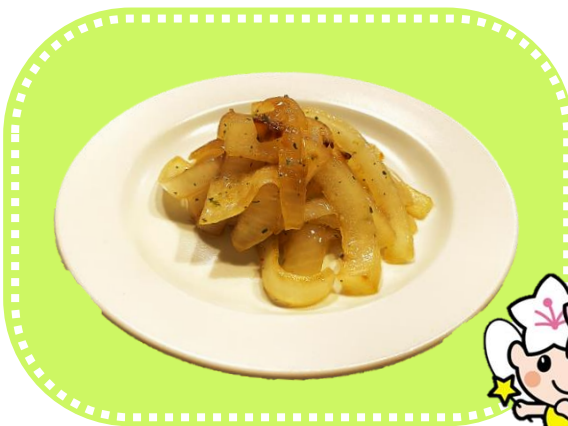
☆酢・ハーブ・にんにくを使って、
シンプルな料理でもしっかり風味が感じられます。
ハーブソルトは味付けと風味付けが同時にできるので
普段使っている塩をハーブソルトに変えてお試しを！

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)

玉ねぎ 140g
オリーブオイル
大さじ1/2

A
酢 小さじ2
砂糖 小さじ2
ハーブソルト 小さじ1
おろしにんにく 2g

【一人分の栄養価】

エネルギー71kcal / たんぱく質0.9g
脂質3.2g / 炭水化物10.6g / 食塩相当量0.5g