

おいしい減塩レシピ♪

令和2年8月 [No.4]

須坂市健康づくり課

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

毎月17日は

減塩の日

【焼きなすのピリ辛和え】

【材料（2人分）】

なす・・・2本

ねぎ・・・2センチ（20g）

おろし生姜・・・小さじ1/2

豆板醤・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・小さじ1

酢・・・小さじ2

ごま油・・・小さじ1



【作り方】

- 1、 なすはヘタを落とし縦半分に切り、切り口を下にして縦に6等分に切ってから長さを半分に
して水にさらしておく。
- 2、 水気を切った1をフライパンにならべ、焼く。
- 3、 ねぎはみじん切りにして、Aと合わせる。
- 4、 2と3を和える。

1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー59kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.2g 炭水化物 6.7g 塩分 1.0g

◆減塩レシピのワンポイント◆

ちょっとした辛さ＝ピリ辛は料理にパンチを加えて美味しく仕上げてくれます。豆板醤、辛子、わさび、タバスコ、七味唐辛子、鷹の爪、ラー油、カレー粉、ブラックペッパー、山椒、ねぎ、しょうがなど。辛味は消化器の粘膜を刺激し、だ液や胃液の分泌を高め、腸の運動も促進されるので食べ物が消化吸収されやすくなります♪