

# おいしい減塩レシピ♪

～1人分が塩分1g以下で作れるレシピ～

令和2年10月 [No.6]

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

## 【カラフルヨーグルトサラダ】

### 【材料（4人分）】

かぼちゃ・・・170g（約1/8個）

フロッキー・・・100g（約1/2個）

にんじん・・・30g（約1/4本）

無糖ヨーグルト・・・大さじ2

マヨネーズ・・・大さじ1

A レースン・・・15g（大さじ1強）

しょうゆ・・・小さじ2

ブラックペッパー・・・少々



### 【作り方】

1. かぼちゃは一口大に切る。フロッキーは小房に分ける。にんじんは薄い拍子切りにする。
2. 鍋にかぼちゃを入れて、かぶるくらいの水を入れてやわらかくなるまでゆでる。フロッキー、にんじんも同様にやわらかくなるまでゆでる。  
※ 別の方法※  
※ 耐熱ボウルに入れて600Wの電子レンジで4分加熱
3. 3. Aを混ぜて、②に加えて和える。

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74kcal たんぱく質2.5g 脂質2.7g 炭水化物10.8g 塩分0.5g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）を料理に使うとコクや酸味が加わり減塩のお助け食材になります。乳製品に豊富に含まれるカルシウムは不足すると血管を収縮させてしまうので高血圧を引き起こす原因になる可能性もあります。高血圧予防に関係がある栄養素です♪