

# 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11月 (No.7)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

## 【キャベツとベーコンのスープ】

### 【材料 (2人分)】

キャベツ・・・2枚  
しいたけ・・・1枚  
にんじん・・・20g  
ベーコン・・・大1/2枚  
餃子の皮・・・3枚  
ごま油・・・小さじ1/2  
水・・・300ml  
固形コンソメ・・・1/2個

### 【作り方】

- 1、ベーコンは短冊切り、キャベツとしいたけ、にんじん、餃子の皮は細切りにそれぞれ切る。
- 2、鍋に、ごま油、ベーコン、しいたけを入れて炒める。
- 3、水、コンソメを加え、沸騰したらキャベツ、にんじん、餃子の皮を入れて火を通す。

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108kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.2g 炭水化物 13.3g 塩分 0.6g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

スープは旨味や栄養素が溶け出し、塩分が少なくても美味しく食べることが出来るメニューです。汁に旨味が出やすい食材を使うことがおすすめです。例えば、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ(きのこ類)、ごぼう、トマト、ネギ、ベーコン、あさり(貝類)などです♪