

# 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3年1月【No.9】

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

## 【ほうれん草としめじの白和え】

### 【材料（2人分）】

ほうれん草・・・1/2袋

しめじ・・・1/2袋

にんじん・・・20g

豆腐（絹）・・・1/4丁（100g）

A 白すりごま・・・大さじ1

みそ・・・大さじ1/2

砂糖・・・大さじ1/2



### 【作り方】

1. 豆腐は耐熱皿にのせて電子レンジ（600W）で2分加熱し、粗熱をとっておく。
2. ほうれん草はざく切り、しめじは石づきを取りほぐす。にんじんは千切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、にんじん、しめじ、ほうれん草の順にゆでてザルにあけ、冷水で冷やして水気をしぼる。
4. ボウルに1の豆腐を入れ泡だて器でよく混ぜ、Aを加えて3を入れて和える。

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96kcal たんぱく質5.7g 脂質4.0g 炭水化物11.3g 塩分0.6g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

野菜などの和え衣に、ごまやくるみ、豆腐、のり、かつお節などを一緒に和えることで、野菜に味がよくなり美味しく食べることができます♪