

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～

2021年5月 (No.12)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【カラフル野菜の甘酢和え】

【材料 (2人分)】

ほうれん草・・・100g

長ネギ・・・5g

赤パプリカ・・・20g

黄パプリカ・・・20g

A { しょうゆ・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
酢・・・大さじ1

白いいごま・・・大さじ1/2

【作り方】

1. 長ネギはみじん切りにする。パプリカは薄切りにする。ほうれん草はさっとゆでて2～3cmの長さに切る。
2. Aを混ぜ合わせ、1の長ネギを入れる。
3. すべてを混ぜ合わせ、白いいごまをひねりながらふりかける。

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46kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.3g 炭水化物 5.4g 塩分 0.4g

◆減塩レシピのワンポイント◆

ネギ、みょうが、パセリ、シソなどの香味野菜をきざんで調味料と和えると美味しいソースになります。2、3種類混ぜてもGOOD♪