

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8月(No.15)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【トマトとピーマンのオムレツ】

【材料(2人分)】

卵・・・2個

トマト・・・小1個

ピーマン・・・2個

ベーコン・・・1枚

A { 片栗粉・・・小さじ1
牛乳・・・小さじ2
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々

オリーブ油・・・小さじ1

ケチャップ・・・小さじ2

【作り方】

1. トマトとピーマンは1.5cmの角切りにする。
2. ベーコンは1cmの幅に切る。
3. Aをまぜ、割りほぐした卵に加え、1をいれてざっくりと混ぜる。
4. 小さなフライパンにオリーブ油を熱し、2を一気に流し入れる。フライパンをゆすりながら菜箸で大きく混ぜ、半熟になったらふたをして弱火で2分程度焼く。
5. 皿に盛って、ケチャップを添える。

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154kcal たんぱく質8.1g 脂質10.9g 炭水化物6.8g 塩分0.9g

◆減塩レシピのワンポイント◆

夏野菜でオープンオムレツ。ケチャップをつけながら食べることで、薄味でもおいしく食べることができます。お好みでバジルやシソの葉などを加えてもおいしいですよ♪