

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9月(No.16)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【秋野菜の煮物】

【材料(4人分)】

里芋・・・2個

村山早生ごぼう・・・100g

人参・・・40g

生しいたけ・・・8枚

きめさや・・・8枚

だし汁・・・200ml

しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

【作り方】

1. きめさやはスジを取って、ゆでておく。里芋、ごぼう、人参、生しいたけは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に里芋、ごぼう、人参、生しいたけを入れ、だし汁で煮る。
3. やわらかくなったら、しょうゆ、砂糖を加え煮汁がなくなるまで煮る。
4. 盛り付けたら、きめさやを飾る。

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48kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.1g 炭水化物 11.1g 塩分 0.9g

◆減塩レシピのワンポイント◆

煮物はだし汁でじっくりとやわらかくなるまで煮ることでだしの味が染み込みます。また、調味料を入れて一度冷ますことで味がしみ込み、少ない調味料でも無駄なく味わえます。また、ごぼうも減塩でも美味しく食べられる食材です♪