

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10月(No.17)

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【村山早生ごぼうとれんこんのカリカリカレー焼き】

【材料(4人分)】

村山早生ごぼう・・・120g

れんこん・・・120g

片栗粉・・・大さじ4

カレー粉・・・小さじ1

粉チーズ・・・大さじ2

サラダ油・・・適量

【作り方】

1. 村山早生ごぼうは皮をむき、斜め薄切りにする。れんこんは皮をむき2mm幅の半月切りにする。
2. ビニール袋に片栗粉、カレー粉、粉チーズを入れてよく振って混ぜ、1を入れてよくまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひき、弱めの中火で両面カリっとするまでじっくり焼く。

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104kcal たんぱく質3.4g脂質4.2g炭水化物14.0g塩分0.3g

◆減塩レシピのワンポイント◆

カレー粉のスパイシーさと粉チーズのコクで塩やしょうゆを使わなくても満足感が出ます。根菜はじっくり焼くと甘みが出るので減塩にもおすすめです。カリカリの食感を楽しんでください♪