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～

2022年5月【No.22】
須坂市健康づくり課

毎月17日は
減塩の日

【3色ナムル】

【材料（2人分）】

ほうれん草・・100g
にんじん・・40g
もやし・・60g
A
- しょうゆ・・小さじ1
- おろしにんにく・・小さじ1
- ごま油・・小さじ1

白いりごま・・適量

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110kcal　たんぱく質2.5g　脂質3.3g　炭水化物5.6g　塩分0.6g

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて3～4㎝の長さに切る。にんじんは千切りにする。にんじん、もやしもゆでておく。ゆでた野菜はしっかりと水分をきってボールにあわせておく。
2. 1に用意したAの調味料、白いりごまを混ぜ合わせる。
3. 2を器に盛りつけて出来上がり。

◆減塩レシピのワンポイント◆
香りの強い野菜（生姜、にんにく、ねぎ等）とごま油のコクを利用すると薄味でも美味しく食べることができます。