

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～

2023年1月[No.30]

須坂市健康づくり課

毎月17日は

減塩の日

【ごまひじき和え】

【材料（2人分）】

小松菜・・・100g

人参・・・30g

芽ひじき（乾燥）・・・3g

えのきだけ・・・30g

A 白すりごま・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

【作り方】

1. 小松菜は2cmくらいの長さに、人参は千切りにする。えのきだけは石づきを除き2cmくらいの長さに切る。切った野菜をゆでる。
2. ひじきは水で戻して、さっとゆでておく。
3. 1と2の水気をよく切る。
4. Aを合わせ3と混ぜ合わせる。

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58cal たんぱく質2.7g 脂質2.7g 炭水化物7.9g 食塩相当量0.4g

◆減塩レシピのワンポイント◆

ごまや芽ひじきの旨味で美味しく食べられます。小松菜などの野菜は水分をよく切ることがポイントです！水っぽさがなくなり、調味料がよくなじみます。

