

“牛乳”の
コクで減塩！

まろやかミルクポテサラ（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー118kcal 食塩相当量 0.3g
芋の量 60g（カリウム 467mg）

【管理栄養士からひとこと】

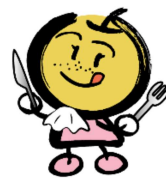
ジャガイモを牛乳で煮ることで、コクと甘みが増し減塩につながります。お酢を入れることでさっぱりと食べられます。ジャガイモに含まれるカリウムは血圧の上昇を抑え、高血圧予防につながります。

材料（2人分） 調理時間 15分

ジャガイモ 2個、ニンジン 1/3本、キュウリ 1/2本、塩少々、牛乳 1カップ、酢 小さじ2、砂糖 小さじ1

作り方

- ① ジャガイモは2cm角、ニンジンは薄いいちょう切りにする。キュウリは輪切りにして塩もみをする。
- ② ジャガイモとニンジンを耐熱皿に入れ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③ 鍋に牛乳とジャガイモを入れ加熱し、牛乳がなくなるまで煮る。
- ④ 冷めたら水気を絞ったキュウリと、ニンジン、酢、砂糖を加えて和える。



白井市役所健康課

“ニンニク”と
“こしょう”で減塩！

竹の子とシイタケのガーリック炒め（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー68kcal 食塩相当量 0.6g
野菜・きのこの量 75g（1日の野菜摂取量 350g）

【管理栄養士からひとこと】

ニンニクの香りとこしょうの辛味で減塩でもおいしく食べられます。ニンニクに含まれるアリシンや、シイタケに含まれている食物繊維は血中コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化予防につながります。

材料（2人分） 調理時間 15分

竹の子水煮 120g、シイタケ 2個、ニンニク 1かけ、オリーブ油 小さじ2、しょうゆ 小さじ1、粗びき黒こしょう少々

作り方

- ① 竹の子、シイタケ、ニンニクを薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱しニンニクを弱火で炒め、香りが出たら中火で、竹の子、シイタケを加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、しょうゆを加えてさっと炒め、粗びき黒こしょうをふる。



白井市役所健康課