

“ニンニク”
“しょうが”で減塩！

ジャガイモ麻婆（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー218kcal 食塩相当量 1.0g
芋の量 50g(カリウム 443mg)

【管理栄養士からひとこと】

ニンニクとしょうがの香り、コクのある甘辛い味付けで減塩でもおいしく食べられます。ジャガイモには、過剰な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれています。

材料（2人分） 調理時間 15分

ジャガイモ 1個、ニンジン 1/3本、タマネギ 1/4個、
ひき肉 50g、ニンニク 1かけ、しょうが 1かけ、
サラダ油小さじ 1

【調味料 A】 ケチャップ小さじ 2、しょうゆ小さじ 1、
砂糖小さじ 1、豆板醤小さじ 1/2

【水溶き片栗粉】 片栗粉小さじ 1/2、水大さじ 2

作り方

- ① ジャガイモは 2cm の角切りにし、電子レンジ（600W）で 2 分加熱する。ニンジン、タマネギ、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ニンニクとしょうがを弱火で炒める。香りが出たら、中火にしてニンジンをよく炒め、タマネギ、ひき肉を加え更に炒める。
- ③ ②に火が通ったら調味料 A を加え煮詰める。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



白井市役所健康課

“ヨーグルト”
のコクで減塩！

キャベツのヨーグルトみそサラダ（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー50kcal 食塩相当量 0.4g
野菜の量 100g（1日の野菜摂取量 350g）

【管理栄養士からひとこと】

ヨーグルトを加えることで、コクが増し、爽やかな味わいになり、減塩でもおいしく食べられるレシピです。牛乳を発酵させて作るヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれ、整腸作用や免疫力アップの効果が期待できます。

材料（2人分） 調理時間 10分

キャベツ 4枚（200g）

【調味料 A】 プレーンヨーグルト 1/2 カップ（100g）、
みそ小さじ 1、砂糖小さじ 1/2

作り方

- ① キャベツは 3cm 大に切り、電子レンジ（600W）で 3 分加熱する。
- ② 水を切り、冷めたら調味料 A と混ぜ合わせる。



白井市役所健康課