

“ニンニク”
で減塩！

カボチャのガーリックソテー (副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 88kcal 塩分 0.4g
野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

◎カボチャの甘みとニンニクの風味を活かすことで、少ない塩分でも美味しく食べることができます。
◎電子レンジを活用することで、短時間で作ることができます。

材料 (2人分)

カボチャ 1/8個 (種とワタを除いて 150g)、ニンニク 1かけ、塩ひとつまみ、粗びき黒コショウ少々、オリーブオイル小さじ1

作り方

- ① カボチャは半分に切り、5mmの厚さにスライスする。ニンニクも薄くスライスする。
- ② 耐熱皿に①のカボチャを並べてラップをかけ、電子レンジ (500W) で約3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを軽く炒め香りを出す。②のカボチャを重ねないように並べてふたをし、両面焼く。
- ④ 皮の部分が柔らかくなったら、塩と粗びきコショウで味を調える。

白井市役所健康課

“酢”と“ゴマ”
で減塩！

ハクサイとちくわのゴマ酢あえ (副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー75kcal 食塩相当量 0.5g
野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

◎酢の酸味とゴマの香りとコクを効かせることで、少ない塩分でも美味しくいただくことができます。
◎白菜はクセがなく、主菜にも副菜にも使える万能な食材です。ミネラルを含み免疫力を維持する効果があります。ほとんどが水分でカロリーが低いながらも食べ応えがあるので、満足感を得られダイエットにつながります。

材料 (2人分) 調理時間 8分

ハクサイ 2枚、ニンジン 30g、塩ひとつまみ、ちくわ 1本、すりゴマ大さじ1強

【調味料】酢大さじ2、砂糖小さじ1

作り方

- ① ハクサイは4cm×1cm幅の細切り、ニンジンは3cm長さの千切り、ちくわは5mm幅の輪切りにする。
- ② ハクサイをゆで、ニンジンは塩を振ってもむ。共に水気をしっかり絞る。
- ③ 調味料を混ぜる (酢に砂糖を入れて電子レンジで20秒ほど温め、砂糖を溶かす)。
- ④ ボウルに②・③とちくわ、すりゴマを加えてあえる。

白井市役所健康課