

“ショウガ” “酢”
で減塩！

春キャベツの甘酢漬け(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 46kcal 食塩相当量 0.6g
野菜の量 55g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

減塩を心がけることは高血圧や胃がんの予防につながります。漬物は塩分を摂りすぎてしまいがちですが、ショウガの香りや酢の酸味を効かすことで、減塩でもおいしく食べられます。

材料(4人分) 調理時間 5分(もみおく時間を除く)
春キャベツ 200g、ニンジン 20g、ショウガ 1片、
塩 小さじ 1/2、砂糖 大さじ 2、酢 大さじ 3、ごま油 小さじ 1、
赤唐辛子(小口切り)適宜

作り方

- ① 砂糖、酢、ごま油、赤唐辛子を混ぜ合わせて甘酢を作る。
- ② キャベツは一口大のざく切りにし、ニンジンとショウガは千切りにして、ボウルに合わせておく。
- ③ ②に塩を振って軽くもみ、10分程度おく。
- ④ 水気をしぼり、甘酢をあえる。

白井市役所健康課

“ローズマリー”
で減塩！

新じゃがのローズマリー炒め(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 67kcal 食塩相当量 0.5g

【管理栄養士からのひとこと】

淡泊な味のジャガイモと相性の良いローズマリーを使った一品です。ローズマリーの香りがジャガイモに残り、塩分が少なくてもおいしくいただけます。

材料(4人分) 調理時間 20分
新ジャガイモ中2個(300g) ローズマリー 小さじ 1
ニンニク 1かけ オリーブオイル 小さじ 2
塩・コショウ 各少々

作り方

- ① ニンニクはみじん切りにする。ジャガイモはよく洗い、いちょう切りにし、鍋でゆでる。柔らかくなったらザルにあげて水気を切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて弱火でローズマリーとニンニクを炒め、香りがでてきたらジャガイモを入れて中火で炒める。
- ③ 塩・コショウで味を調える。

白井市役所健康課