

“セロリの香り”
“ニンニク”で減塩！

セロリのきんぴら(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー74kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 105g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

フライパンひとつで、簡単に作ることができます。セロリの香りで、調味料が少なくてもおいしく減塩していただけます。セロリの香りは、精神を落ち着ける鎮静効果があり、イライラや頭痛を和らげる効果があります。セロリのシャキシャキとした食感が料理のアクセントになります。

材料(2人分) 調理時間 15分
セロリ(茎) 1本、ニンジン 1/2本、ニンニク 1片、
ゴマ油 小さじ 1
【調味料】 しょうゆ 小さじ 2、みりん 大さじ 1

作り方

- ① セロリの茎は斜め薄切りに、ニンジンは縦に3等分して薄切りにする。ニンニクは薄くスライスする。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、ニンニクを入れて香りが出てきたらセロリとニンジンをに入れてよく炒め、フタをして蒸し焼きにする。
- ③ ②に火が通ったら、調味料を入れなじませる。

白井市役所健康課

“かつお節”
で減塩！

たけのこのおかか炒め(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 67kcal 食塩相当量 0.7g
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】

かつお節の香りと旨味によって、調味料を減らすことができ、少ない塩分でも料理をおいしくいただくことができます。また、たけのこに豊富に含まれるカリウムには、むくみや高血圧の予防に効果があります。

材料(2人分) 調理時間 5分
ゆでたけのこ 200g、かつおぶし小袋 1/2袋、ごま油 小さじ 2、
しょうゆ 大さじ 1/2

作り方

- ① ゆでたけのこは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒め、しょうゆを加える。仕上げにかつおぶしをまぶす。

白井市役所健康課