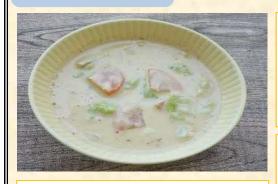
おいしく減らソルトプロジェクト ♡ おいしい減塩レシピ ♡ 1日マイナス2グラム

"ラー油"と"すりごま" で減塩!

白菜の豆乳ラー油スープ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 79kcal 食塩相当量 1.1g 野菜の量 50g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

豆乳のコクにラー油の辛みをプラスする ことで、減塩でもおいしく食べられます。 白菜に含まれるカリウムは、過剰に摂りす ぎたナトリウム(食塩)を排出する作用が あり、高血圧予防の効果が期待できます。

材料(2人分) 調理時間15分

ニンジン 4 cm、白菜 1/2 枚 (60 g)、水 200 m l 、 豆乳 200 m l 、みそ大さじ 1、ラー油適量、すりごま少々

作り方

- ① ニンジンはいちょう切り、白菜は3㎝大に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ、ニンジン、白菜の順に加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら火を止め、豆乳とみそを溶きながら入れる。
- ④ 分離しないよう沸騰しない程度の弱火で温め直し、 ラー油とすりごまをかける。

白井市役所健康課

おいしく減らソルトプロジェクト ♡ おいしい減塩レシピ ♡ 1日マイナス2グラム

"しょうが"と "さんしょう"で減塩!

サバのホイル焼き(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 224kcal 食塩相当量 1.2g 野菜の量 50g(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1 つで簡単に作ることができるレシピです。ネギやしょうがの香りにさんしょうの辛みが加わり、減塩でも満足感のある味に仕上がります。 サバは白身魚などに変えても良いでしょう

材料(1人分) 調理時間 15分

サバ 1 切れ、長ネギ 1/2 本

【調味料 A】 しょうがチューブ小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1、 酒小さじ 1、ごま油大さじ 1/2、こしょう少々、 さんしょう少々

作り方

- ① 長ネギは粗いみじん切りにする。
- ② アルミホイルにサバと①をのせ、混ぜ合わせた A をかけて アルミホイルを閉じる。
- ③ フライパンに水大さじ1(分量外)と②を入れて蓋をし、 中火で約6分焼いて火を通す。

白井市役所健康課