



エネルギー：617kcal 脂質：17.7g
たんぱく質：27.2g 食塩：2g

栄養士さんが教える『減塩レシピ』

～野菜、果物で塩を減らしましょう～

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外へ排出する働きがあります。果物もカリウムを多く含む食材ですが、食べる量やタイミングによっては血糖値やコレステロール値が悪化してしまいます。果物の1日の目安量は握りこぶし1個分です。

野菜はたっぷり、果物は適量を守っていただきましょう。

✂️雑穀ごはん

材料（1人分）

米 50g
雑穀 5g

✂️鮭の包み揚げ、レタス添え

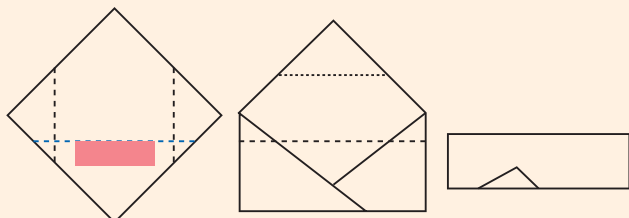
材料（1人分）

鮭 1切れ（80g）
酒 小さじ1
こしょう 少々
青しそ 2枚
ピザ用チーズ 20g
春巻きの皮 2枚
揚げ油 適量
レタス 20g

作り方

- ① 鮭は酒とこしょうをふって下味をつけ、骨を取り、半分に切っておく。
- ② 春巻きの皮に鮭の1/2切れと青しそ1枚、チーズ10gをのせて巻く。
（小麦粉を水で溶き、接着面にぬってのり付けする。）
- ③ ②を2本作る。
- ④ 油でからりと揚げて半分に切り、レタスをしいて器に盛る。

※チーズの塩分だけで十分おいしくいただけます



お問い合わせ先

肝付町役場 健康増進課 健康増進係

☎ 0994(65)8412

✂️かぼちゃとパプリカのトマト煮

材料（1人分）

かぼちゃ 30g 赤パプリカ 10g
トマト 50g たまねぎ 30g
にんにく 少々 油 少々
だし汁 150cc 塩こしょう 塩 1g
ローリエ 適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② 赤パプリカは1cm角に切る。
- ③ トマトはざく切りにする。
- ④ 玉ねぎは細く切る。
- ⑤ サラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、かぼちゃ、パプリカ、トマトを炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑥ ローリエを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 塩こしょうで調味する。

✂️オクラの酢の物

材料（1人分）

オクラ 20g きゅうり 30g
もやし 40g 甘酢 小さじ1
※甘酢の作り方
酢：砂糖：塩 = 1ℓ：300g：100g

作り方

- ① オクラは茹でて小口切りにする。
- ② もやしは茹でて水気をきっておく。
- ③ きゅうりは薄く輪切りにする。
- ④ 材料を甘酢で和える。

✂️ミックスフルーツ炭酸割り

材料（1人分）

ミックスフルーツ 100g
（季節の果物で）
砂糖なし炭酸水 50cc

作り方（1人分）

- ① フルーツ（キウイ、すいか、オレンジ等）は一口大に切り、冷やしておく。
- ② 器に盛り、炭酸水をかけていただく。