

## 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。



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

### ✂️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

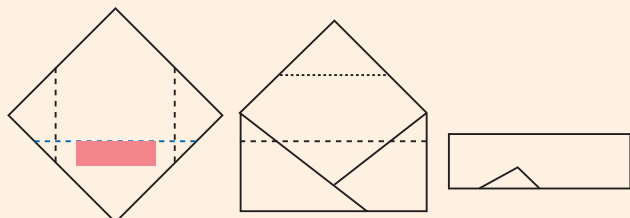
材料（1人分）

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。）
- ③②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。