

みんなでもっと野菜を食べよう♪

写真:1人

野菜の目標量
1日350g以上緑黄色野菜 120g以上
淡色野菜 230g季節野菜の
おすすめメニュー
ねぎとえのきの
レンジ蒸し(1人分) 野菜・キノコ類 60g
エネルギー 34キロカロリー
食塩相当量 0.59g

材料	分量(4人分)
長ねぎ(白い部分)	200g
えのきたけ	40g
ハム	2枚
A 鶏がらスープの素	小さじ1強
しこしょう	少々

【作り方】

- ①ねぎは縦に半分に切り、斜めに千切りにする。
えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
ハムは半円に切り、斜めに千切りにする。
- ②①を耐熱皿に入れラップをし、600Wのレンジで3分加熱する(水分が多く出る場合は軽く絞る)。
- ③②に火が通ったら、Aを和える。



食塩摂取量を減らすために

つくるときのコツ



食塩摂取量を減らすには、口に入れる食塩を減らすことと食塩を体外に出すことが大切です。

旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、食材そのものおいしさがあるので、調味料が少なくても美味しくいただけます。

酸味のあるものや香味野菜、香辛料を使う

酢やかぼす、レモン、しそ、ねぎ、青のり、しょうが、みょうが、パセリ、カレー粉、わさび、からしなどを上手に取り入れましょう。



だしの旨味を生かす

昆布やかつお、煮干し、干しいたけなどは旨味成分が含まれるため、塩分が少なくても美味しくいただけます。だしは一度にたくさん取った場合は、冷蔵で2~3日、冷凍で1週間程で使い切るようにします。

減塩の調味料等を使う



減塩しょうゆや減塩みそ、減塩ドレッシングなどが売られています。佐伯市内にも減塩コーナーを設けているスーパーがありますので、一度覗いてみてください。

