

減塩の POINT “ピリツとした刺激”でおいしく減塩

辛みを活用



ピリツとした刺激で味に変化をもたせて、物足りなさを補ったり、薄い味を引き締めることができます。

旬の食材を活用



旬の食材は香りや味わいが濃いため、うす味でも食材本来の味が引き立って美味しく仕上がります。上記の干葉でよくとれる食材を積極的に食べましょう。

カリウムが豊富な食材を活用

野菜、きのこ、豆類や果物などに多く含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。カリウムが豊富な食材を多く摂ることでより減塩効果を得られます。



小松菜と厚揚げのそぼろ炒め 主菜



※写真は2〜3人分です

食塩相当量
1.6g
(1人分)

調理時間
約 15 分

【減塩と調理のポイント】

そぼろにとろみをつけることで味が食材全体にいきわたり、減塩でもしっかりとした味でおいしく食べられます。小松菜にはカリウムが多く含まれています。

ほうれん草と人参のからしマヨ和え 副菜



※写真は1人分です

食塩相当量
0.8g
(1人分)

調理時間
約 10 分

【減塩と調理のポイント】

からしの辛みを活かすことで減塩につながります。ほうれん草にはカリウムが多く含まれています。ツナ缶は食塩無添加のものがおすすめです。



レシピはホームページをご覧ください。

このほか「ねぎの具だくさん酸辣湯スープ」「小松菜のピリ辛ナムル」のレシピがあります。



私たちは千葉市の健康生活を減塩から応援します。

レシピや減塩のポイントは
こちら↓

