

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

家庭でいつも通りに作る1食の中で、1品だけ
を無塩にするなどをして、献立にメリハリをつ
けるといいですね。今月は1食の食塩相当量2g以下
のメリハリ献立をご紹介します。

今月のワンポイントアドバイス
#減塩はメリハリが大事!



1品無塩メニューのメリハリ献立例



ごはん

(1食分食塩相当量 0.0g)

白身魚の甘酢あんかけ

(1食分食塩相当量 1.0g)

ほうれん草の和え物

(1食分食塩相当量 0.6g)

長芋のソテー

(1食分食塩相当量 0.0g)

～ 無塩メニュー

長芋ソテーの作り方 ～

材料(4人分)

長芋 300g
ごま油 適量
青のり 適量

作り方(4人分)

- ①長芋の皮をむき、食べやすい大きさに切り、酢水にさらす。
- ②ごま油を熱してやわらかくなるまで焼き、最後に青のりをかける。

ごま油の代わりに
無塩バターで焼く
のもおすすめです

ぜひ試してみてください。

近江八幡市健康推進課

