



akakonkun

@近江八幡市



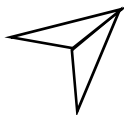
【ちょっとずつ減塩レシピ】

お惣菜のサラダアレンジ

食塩相当量が気になるお惣菜にはひと工夫を！1人前のお惣菜に同量の野菜を加え2人で分けると、1人当たりの食塩相当量が半分になります。

きゅうりに含まれるカリウムには余分な塩分を体外に排出する効果があり、高血圧やむくみの予防が期待できます。

#栄養成分表示の食塩相当量を参考に少ないものを選ぶ



～材料(約2人分)～

- ・市販のお惣菜サラダ 1パック(100g)
- ・きゅうり 1本(100g)

～作り方～

- ① きゅうりは千切りにする。
- ② 市販のお惣菜1人分(1パック)に対し同量のきゅうりを和えて、2人分に分ける。