



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

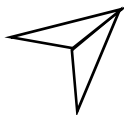
さつまいものレモン煮

さつまいもの甘味とレモンの酸味で無塩でも美味しい簡単レシピ。

主菜がしっかり濃い味付けなら、副菜は薄味や無塩にするのがポイント♪毎日の献立でメリハリを意識して無理なく減塩していけると良いですね。

#1品だけでも薄味を

#酢・果物などの酸味を利用する



～材料(4人分)～

・さつまいも	300g(1本)
・水	200ml
A ー・レモン汁	大さじ2(30g)
・はちみつ	大さじ1(21g)

メリハリ献立例 (写真上部)

1食の食塩相当量 1.7g

ごはん(0.0g)
エビのトマトチリ(1.0g)
鶏ごぼうスープ(0.7g)

さつまいものレモン煮(0.0g)

1日の食塩摂取量目標量 (15歳以上)

男性: **7.5g** 未満
(1食あたり目安 **2.5g** 未満)
女性: **6.5g** 未満
(1食あたり目安 **2.2g** 未満)

※日本人の食事摂取基準 2020年版より

～作り方～

- ① さつまいもは一口大に切り、水にさらす。
- ② ①とAを鍋に入れ、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。