



新たな健康スタイル Vol.2

～ お家で作ろう! ～

「新しい生活様式」の中でも食事を楽しもう!
少しずつ生活を日常に戻しながら、楽しみを見つけて過ごしていきましょう。
今回は減塩レシピを作りました。ぜひチャレンジしてください。

(1人分)

エネルギー 58kcal
食塩相当量 0.6g



じゃこやごまの風味で少ない塩分でもおいしく食べられます。

レンジで簡単♪

旬の野菜で!

もう1品足りないときに。火を使わずに作れます。

彩りピーマンのじゃこきんぴら

調理時間

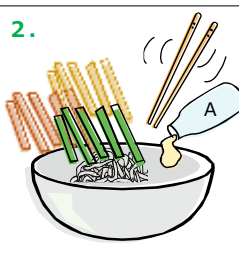
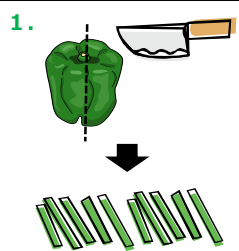
約7分

■ 材料 (2人分)

ピーマン	2個 (80g)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個 (各30g)
A	
ごま油	小さじ1/2 (2g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
みりん	小さじ1 (6g)
ちりめんじゃこ	4g
白いりごま	小さじ2 (6g)

■ 作り方

1. ピーマン・パプリカ(赤・黄)は縦半分に切って種とヘタを取り、斜めに千切りにする。
2. 耐熱のボウルに1・A・ちりめんじゃこを入れて混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
3. 白ごまを加えてさっと和え、器に盛る。



食塩の取りすぎは、高血圧や動脈硬化をはじめとするさまざまな病気のリスクを高めます。健康のために減塩はかせません!

管理栄養士より
減塩のコツ!

食材の風味
を活かす



だし・酸味・
薬味を使う



加工食品の
量に注意



味噌汁や漬物
は1日1回程度



食卓に調味料
を置かない



麺類の汁は
飲まない

