



夏野菜の肉巻き 香味だれ



暑い夏も電子レンジで簡単に！

減塩調味料で手軽に減塩！



1人分で野菜 130g
1日目標 350gの1/3以上
食べられます！

【材料 1人分】

- パプリカ 1/4 個 (35g)
- にら 1/4 束 (25g)
- なす 1/3 本 (25g)
- オクラ 大きめ 1 本 (20g)
- たけのこ 1 切れ (25g)
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 6 枚 (80g)

〈香味だれ〉

- 減塩しょうゆ 大さじ 1/2 (50%塩分カット)
- 酢 大さじ 1/2
- ごま油 小さじ 1/2
- すりごま 小さじ 1/2
- 砂糖 少々
- おろしニンニク 少々
- 一味唐辛子 少々

【作り方】

- パプリカは縦に5ミリ幅に切る、にらは10cmに切る、なすは細めの串切り、オクラはへたを切る、たけのこは細く切る。
- 豚肉を広げて、それぞれ野菜を巻く。香味だれの材料を混ぜ合わせる。
- ②を耐熱性の皿に隙間を開けて並べ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ500wで4分加熱する。
- 盛り付けて、香味だれをつけて食べる。

【栄養成分】

- エネルギー 283kcal
- たんぱく質 18.6g
- 脂質 18.3g
- 炭水化物 9.9g
- 食塩相当量 0.6g

減塩に挑戦してみましよう

食塩摂取の目標量（日本人の食事摂取基準 2020年版）
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満
食塩の必要以上の摂取は生活習慣病の発症リスクになるので、摂りすぎには注意しましょう。

ある日の朝食メニュー



	食塩相当量
トースト6枚切り(マーガリン)	1.0g
コンソメスープ	1.1g
ハムエッグ(しょうゆ)	1.6g
野菜サラダ(ドレッシング)	0.6g
キウイフルーツ	0g
合計	4.5g

※食パンには100g中1.2gの食塩が含まれています

減塩するための工夫例

減塩前
食塩 4.5g

変換すると…

減塩後
食塩 2.3g

トータル 2.2g の
減塩達成!!



トーストをごはんに変更

具たくさんにして
スープ量を2/3に

ハムを減塩ハムに変更

色々な減塩商品が発売されています。上手に使って手軽に減塩してみましょう。

資料作成（問合せ先）

山形県最上保健所地域保健福祉課
山形県健康づくり推進課

TEL0233-29-1267
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和2年度2号