

食塩摂取量1日8g以下

ゆる
YURUSHIO
しお

おいしく・健康に!

ゆる～い減塩 de おいしい食事



カリフラワーのピクルス

熱量
23kcal

食塩
相当量
1.0g

野菜量
50g

(1人前)



材料(4人分)

カリフラワー ……1/5株(100g)
パプリカ ……1/3個(50g)
セロリ ……1/3本(50g)
★酢 ……大さじ2(30g)
★水 ……15cc
★塩 ……小さじ2/3(4g)
★砂糖 ……小さじ1と1/2(4.5g)

つくり方

- 1 カリフラワーは房を食べやすいサイズに分ける。パプリカは1.5cm角程度に切る。セロリは5mm～1cm幅にスライスする。
- 2 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①を入れて軽く茹でる。シャキシャキと歯ごたえが残る程度になったらお湯から出して流水で冷やす。
- 3 ★の調味料を鍋に入れて煮立たせる。火を止めてすぐに②と調味液を合わせて完成。

(レシピ提供:全国健康保険協会長野支部「健康応援レシピ」)



イメージキャラクター:
ゆるしおちゃん

塩を多く含む食品はなるべく控え、
1日の食塩摂取量8g以下を目指しましょう!

今日の食事からゆる～く心がけよう!

