



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：32kcal

食塩相当量：0.3g

約50%減塩！

夏野菜のナムル

副菜

【材料】（2人分）

なす	2本	ごま油	小さじ1/2
ピーマン	1個	だし汁	大さじ1
おろししょうが	5g	しょうゆ	小さじ1/2

いりごま 小さじ1/2



【作り方】

①下処理

なすは、縦半分にして、4つ割りにして、水にさらしておく。

（なすが大きい場合は、さらに横半分にする）

ピーマンは、種とへたを取り、細切りにする。

だし汁としょうゆを合わせ、だし割りしょうゆを作っておく。

②なすとピーマンは、耐熱性の皿に入れ、ふんわりラップをかけ、2～3分間加熱する。

③②の粗熱が取れたら、しょうが、ごま油、だし割りしょうゆで和え、いりごまを振りかける。

一般的なナムルの塩分量：0.6gと比較して約50%減塩！

（参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

減塩のポイント！

わりだししょうゆの使用で、しょうゆを減らすことができ、またごま油の風味で、うす味でもおいしく食べられます。

野菜は、好みの野菜でもOKです。

一口メモ

ナムルとは、朝鮮半島の家庭料理の一つで、もやしなどの野菜やぜんまいなどの山菜、野草を塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えたもの。

