



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：97kcal

食塩相当量：0.2g

約86%減塩！

かぼちゃ牛乳煮

副菜

【材料】（2人分）

かぼちゃ 150g（5cm角×8個くらい）

牛乳 100cc

砂糖 小さじ1

塩 0.3g



【作り方】

①下処理

かぼちゃは種を取り、電子レンジで2分程度加熱し、食べやすい大きさに切る。

②なべにかぼちゃと牛乳を入れ、柔らかくなるまで加熱し、砂糖、塩で味を調える。

一般的なかぼちゃの煮物の塩分量：1.5gと比較して約86%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！

かぼちゃは、カリウムが多く含まれ、塩分を体の外に出す働きをするため、減塩につながります。

一口メモ

かぼちゃの原産地は、アメリカ大陸で、日本へはポルトガル人によって、九州に伝えられました。かぼちゃに含まれるカロテンは、天ぷらや炒め物など、油と一緒にとると食味もおいしくなり、吸収もよくなります。

