



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：461kcal 食塩相当量：1.65g

約50%減塩！

夏野菜たっぷり！夏野菜カレー

～スパイスを使って、塩分ダウン～

主食

【材料】（2人分）

鶏肉	100g	薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	½個	おろししょうが	5g
なす	1本	おろしにんにく	5g
いんげん	6本	カレールー	18g
かぼちゃ	100g	カレー粉	1g
サラダ油	小さじ1	ケチャップ	小さじ2
ごはん	300g	中濃ソース	小さじ2



【作り方】

①下処理

鶏肉は、一口大、玉ねぎは乱切り、なすは半分にして、半月切りにし水にさらす。かぼちゃは、一口大に切る。いんげんは筋をとり、半分に切って茹でしておく。

②鍋にサラダ油を熱し、①の材料を炒め、水250cc、おろしにんにく、しょうがを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。

③カレールー、カレー粉、ケチャップ、中濃ソースで味を整える。

一般的なカレーライスの塩分量：3.3gと比較して約50%減塩！

（参考：こっこつ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

減塩のポイント！

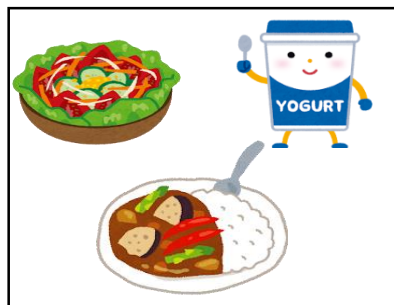
その1 カレー粉などの香辛料やにんにく、しょうが等の香味野菜は、味にアクセントをつけ、うす味でもおいしく食べることができます。

その2 野菜は、お好みの夏野菜をたっぷりと！

野菜に含まれる「カリウム」が、塩分を体の外に出す働きをするため、減塩になります。

組み合わせ例

夏野菜カレー
サラダ
フルーツヨー
グルト



エネルギー
602kcal
食塩相当量
2.02g

ちょっとした
工夫で、減塩
できます！

