

9月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

かぼちゃとブロッコリーのごま和え

材料

【2人分】

	かぼちゃ	…100g
	ブロッコリー	…100g
A	すりごま	…大さじ2
	しょうゆ	…小さじ1
	砂糖	…小さじ1
	みりん	…小さじ2



1人分109kcal／塩分0.5g



つくり方

- ①かぼちゃは1口大に切り、皿に並べてラップをし、レンジで加熱する。
(600wで3分程度、串を刺してやわらかさを確認)
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹で、水気をきっておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。



煮物は、しょうゆや塩などで塩分が多くなりがちです。
ごまの風味を生かすことで減塩に繋がります。