

減塩レシピ



～かぼちゃのゴマ酢和え～

前橋市長寿包括ケア課

【材料】2～4人分

かぼちゃ	150g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
すりゴマ	大さじ1
酢	大さじ1/2



【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、ところどころ皮をむいて2cm角に切る。
- ② かぼちゃはさっと水にくぐらせ、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをし、電子レンジで5～6分（やわらかくなるまで）目安で加熱する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、②を加える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
108	2.6	0.4
kcal	g	g



管理栄養士からのアドバイス

- ★ 電子レンジでできる簡単メニューです。
- ★ ゴマや酢の風味で味わいが深まり、減塩を手助けします。
- ★ 彩りも良く、付け合わせにおすすめです。