

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

73kcal
食塩 0.3g

ブロッコリーとささみの海苔ごま和え



材料 2人分

調理時間 約10分

ブロッコリー	… 1/2株	めんつゆ	… 小さじ1
鶏ささみ	… 1本	(3倍濃縮)	
酒	… 小さじ1	ごま油	… 小さじ1
		いりごま	… 少々
		韓国のり	… 4枚

作り方

1. ブロッコリーは食べやすい房に分ける。
2. ささみは両面にフォークでいくつか穴を開ける。
3. 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
4. 一度取り出し、酒を振りかけたささみを入れ、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
5. あら熱が取れたら、ささみをほぐし、めんつゆ、ごま油を回しかけ、いりごま、ちぎった韓国のりを加えて和える。

管理栄養士おすすめポイント

電子レンジで簡単レシピ！
風味豊かな韓国のりや、
コクがあるごまを使った減塩を感じさせない一品。



浜松市

協力：浜松ウェルネス推進協議会

メタボは
30代
から

糖尿病は
40代
から

心筋梗塞は
50代
から

浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト