

# 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

## ツナと夏野菜の炒めもの



健康情報・レシピは  
こちらから！



74kcal/食塩0.4g

【材料2人分】	調理時間	約15分		
なす	1本(80g)	ごま油	小さじ1	
ピーマン	中2個(60g)	しょうゆ	小さじ1/2	
ミニトマト	中4個(60g)	削り節	小袋1袋(3g)	
ツナ(水煮)	1缶(70g)			

### 【作り方】

1. なすは半月切り、ピーマンは5mmの千切り、ミニトマトは半分に切る。
2. 熱したフライパンにごま油を入れ、1のなすを入れしんなりとしてきたら、1のピーマン、ミニトマト、ツナの順に加えて炒める。
3. 野菜に火が通ったら、しょうゆと半量の削り節を入れ、さっと混ぜ合わせる。
4. 器に盛りつけ後、残りの削り節をかける。

### ★管理栄養士のおすすめポイント★

しょうゆをポン酢に変えても、さっぱりした味わいで、さらに減塩になります！



浜松市

協力:浜松ウエルネス推進協議会



浜松市医師会PRESENTS  
減塩・低カロリー  
プロジェクト