

減塩レシピ

食材の旨味や食感、調理方法を工夫して、美味しさそのまま減塩！
これまでに紹介したレシピは、YouTube や市 HP で公開中です



PART 7

きゅうりの薄切り 中華スープ



材料 2人分

きゅうり …… 1本
ベーコン …… 1枚
ごま油 …… 小さじ1
水 …… 300ml
A 中華スープの素 …… 小さじ1
塩こしょう …… 少々
B 片栗粉 …… 大さじ 1/2
水 …… 大さじ1

作り方

1. ヘタを切り落とししたきゅうりをピーラーで縦に薄くスライスする。ベーコンは、1cm 幅に切る。
2. 鍋にごま油を熱しベーコンを炒め、きゅうりと水、Aを加えてひと煮立ちさせる。
3. 2にB(水溶き片栗粉)を加え、かき混ぜる。少しとろみが付いたら火を止め、器に盛る。

ベーコンの旨味がいっぱい！

42kcal・塩分 0.7g

材料 2人分

かぼちゃ …… 150g
ミックスナッツ(無塩) …… 25g

A オリーブ油 …… 大さじ 1/2
塩 …… 小さじ 1/6
こしょう …… 少々

香ばしいナッツと
ほくほくのかぼちゃが
絡んでおいしい

168kcal・塩分 0.5g

作り方

1. 種を取ったかぼちゃを適当な大きさに切り、水を少し加えた耐熱皿に入れてラップを掛け電子レンジで7分(600w)加熱する。
2. フライパンにナッツを入れて弱火で1~2分炒め、ざく切りにする。
3. 1のかぼちゃを皮ごと潰し、冷ます。
4. かぼちゃとナッツにAを入れてよく混ぜ合わせる。

PART 8

かぼちゃの丸ごと ナッツサラダ



問い合わせ先 保健推進課 28-6054

インフルエンザに注意

マスク着用



うがい



手洗い



換気



予防接種や基本的な感染対策をし、症状がある場合は早めに医療機関を受診してください。

お子さまの予防接種は 入園・入学前に！

定期予防接種は対象年齢を過ぎて接種すると
全額自己負担となります。

母子健康手帳を確認し、接種できていない予防接種があれば、かかりつけの医療機関などで早めに受けましょう。

詳しくはこちら▼



問い合わせ先 医療対策課 28-6209

からだところの 健康相談(無料・予約制)

1/16(火)・2/6(火)
9:00~11:00
保健センター

内容 健康相談、血圧測定
血管年齢測定 など

対象 市内在住の方



予約・問い合わせ先 保健推進課 28-6054