

ほうれん草のゆずしめじ

調理目安時間
15
分

ゆず果汁が
足りないときは
お酢を
加えます。



【1人分 ▶ エネルギー：17kcal, 野菜量：50g, 塩分：0.4g】

《材料／2人分》

ほうれん草…………… 100g
しめじ…………… 50g
ゆず(果汁)…………… 小さじ1
こいくちしょうゆ…………… 小さじ1

秋に
おいしい
食材

ほうれん草,
しめじ

《作り方》

- (1) しめじは石づきを取り除きほぐしてゆでる。
- (2) ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- (3) ゆずは皮を少々千切りにし、果汁を絞る。
- (4) (1)・(2)・(3)とこいくちしょうゆを合わせて和え、
ゆず皮を散らす。



健康長寿のまち・京都



京都市
CITY OF KYOTO

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食

裏面も
みてね



かしこく減塩 おいしい減塩

-2



今こそ、
減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。
家で料理をする機会が増えた今、
だしや香辛料・減塩食品を上手に
使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

1日の食塩目標量

男性7.5g未満

女性6.5g未満

〔日本人の食事摂取基準〕
2020年版(15歳以上)

商品を買うときは、
ここをチェック！

パックされた食品には

「食塩相当量」

が記載されています。

ポテトサラダ

栄養成分表示(1パック当たり)／
熱量330kcal、たんぱく質9g、
脂質23g、炭水化物22g、
食塩相当量2.0g (推定値)

調味料に含まれる食塩相当量の目安【大さじ1当たり】

● こいくちしょうゆ
【食塩2.6g】



● ウスターソース
【食塩1.5g】



● ノンオイル
和風ドレッシング
【食塩1.1g】



多

● みそ
【食塩2.2g】



● だししょうゆ
【食塩1.1g】



少

【出典】日本食品標準成分表2015(七訂)

京都市の食と健康情報はこちらから

発行：令和2年9月

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話 075-222-3424 FAX 075-222-3416)

