

野菜がおいしくなる減塩メニュー!

# 超かんたんピクルス

山形県民は食塩を取りすぎる傾向にあり、厚生労働省で示す食塩摂取目標量の1.5倍以上摂取しています。  
 (食塩摂取目標量：男性8g未満、女性7g未満のところ、平成22年県民健康・栄養調査時12.2g摂取)  
 そこで、酢を使い、野菜がおいしくなる減塩レシピご紹介いたします。ぜひお試し下さい。

## <ピクルスのメリット>

- ①「ピクルス酢」に漬け込むだけの簡単調理！  
(市販の調味酢を使用してもOK)
- ②一工夫で本格的な味を楽しめる！  
(ワイン・にんにく・唐辛子・ローリエ)
- ③余った野菜も漬け込むだけで無駄なく利用！
- ④作り置きでき、お弁当の1品にもなり便利！

カリフラワー&にんじん



食事バランスガイド副菜1つ(SV)

野菜は固ゆでに！  
野菜は電子レンジ加熱でもOKです。

<応用例>

プチトマト



皮は、湯むきします。

## 【ピクルス酢の作りやすい分量】

A	水	150cc
	白ワイン	50cc
	塩	小さじ2/3(4g)
	砂糖	大さじ2(18g)
酢	150cc	
にんにく	1かけ	
ローリエ	1枚	、こしょう 少々
	好みに	赤とうがらし 少々
【漬け込み用の野菜】(4人分)		
カリフラワー	大1/4株	(200g)
人参	1本	(80g)
※皮のついているものや、セロリの筋などは取り除く。		

## 【作り方】

- (1)ピクルス酢を作る。  
Aの材料を火にかけて沸騰したら火を止める。粗熱が取れたら、他の調味料・薄切りのにんにく・香辛料を加える。
  - (2)野菜をカットしてさっとゆでる(歯ごたえを残すこと)  
カリフラワーは小房に切る。人参は皮をむき、好みの長さの縦4~8等分に切る。
  - (3)野菜を漬け込む  
野菜を瓶に詰め、冷めたピクルス酢を適量入れる。
- ※浅漬けでいい場合は、翌日からでも食べられる  
※残ったピクルス酢は冷蔵庫で保存できる

## ピクルスの栄養成分 (1人分)

エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.3g
※食塩相当量は、浅漬け状態(0.5%)の場合	




## 1日1gの減塩にチャレンジしよう!

1日の食塩摂取目標量は**8g**  
(山形県成人の目標値)

### 1 パンやうどんをごはんにチェンジ!

食パン1枚(60g)	うどん1玉(200g)	ごはん1杯
		
塩分0.8g	塩分0.6g	塩分0g

### 2 麺類の汁を残して減塩!

汁を全部飲んだ場合	汁を半分飲んだ場合
	
塩分8.0g	塩分4.0g

### 3 漬物や塩辛いものは控えめに!

青菜漬(1人前50g)	塩辛(大匙1:14g)	昆布佃煮(14g)
		
塩分1.0g	塩分1.0g	塩分0.8g

### 4 天然のだしを利用する!

	味噌汁
	
	塩分1.5gのうち 顆粒の和風だし塩分0.4g



顆粒だしは塩分を含んでいます。