



はじめよう！おいしく食べて減塩生活！
～作ってみよう！簡単減塩レシピ！～



【栄養価】1人分当たり

エネルギー：101kcal 食塩相当量：0 g

約100%減塩！

さつまいもの重ね煮

副菜

【材料】（2人分）

さつまいも	1/2本(120g)	A	レモン汁	小さじ1 (5g)
りんご	1/4個(50g)		砂糖	小さじ2 (6g)

【作り方】

①下処理

さつまいもは輪切りにし、水煮さらしてアクを抜いておく。
りんごは、皮をむいて、いちょう切りにしておく。



②①と砂糖で、柔らかくなるまで加熱し、最後にレモン汁を加える。。

一般的なさつまいもの甘煮の塩分量：0.8と比較して約100%
減塩！ （参考：コツコツ減らそう！減塩チャレンジポケットブック）

減塩のポイント！

レモン汁の酸味やりんごの風味で、うす味でもおいしく食べることができます。お好みで、レーズンを加えてもOKです。

一口メモ

さつまいも等のいも類には、カリウムが多く含まれ、体内のナトリウムを体外に出す働きがあります。塩辛いものを食べる時は、カリウムを多く含む野菜や果物を取りましょう。

***腎臓に障害のある人は、血液中のカリウムが体外に出にくいので、医師の指示を仰いでください。**

