



# 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とりましょう。

\*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ないので、医師の指示を仰いでください。

