

かぼちゃとナッツのスパイス

山形県 減塩・ベジアップレシピ



作り方の動画は
こちらから↓



野菜使用量
50g

材料(1人分)

・かぼちゃ	50g	調味料	・マスタード	4g
・スライスアーモンド	3g		・みりん	2g(小1/3)
・食塩不使用バター	2g		・砂糖	2g(小2/3)
			・ナツメグ	0.2g

栄養成分表示 (1人分当たり)

・エネルギー	95kcal
・たんぱく質	1.9g
・脂質	4.1g
・炭水化物	14.4g
・食塩相当量	0.2g
	(推定値)

作り方

- ① かぼちゃを薄切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで蒸す。
- ② フライパンにバターを熱し、水気を切った①を炒める。
- ③ スライスアーモンドを加え混ぜる。
- ④ 調味料(マスタード・みりん・砂糖・ナツメグ)を加え炒める。
- ⑤ 全体が混ざったら完成♪

お好みのナッツでもOK!



スパイスで上手に減塩!

～スパイスの香りや辛さで味にアクセントが付き、物足りなさを補うことができます～

みそ汁のみその量を減らして
カレー粉・七味唐辛子・一味唐辛子
でアクセントを!



炒め物の調味料の量を減らして
ブラックペッパーで味を引き締める!



サラダにかける和風ドレッシングの
量を減らして山椒で香りづけ!



資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

Tel.0233-29-1267
Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和6年度 第2号