



今月の
元気めし!

コンビニ食材活用

野菜たっぷり焼き鳥丼

焼き鳥缶でしっかり減塩メニュー

材料2人分

1人分 415kcal 食塩相当量 1.6g

- 焼き鳥缶 2缶
- 炒め用野菜(袋) 1袋
- 塩・こしょう 1g
- サラダ油 適量
- 炊き立てご飯 300g



作り方

- ① フライパンで油を熱し、炒め用野菜に塩・こしょうを加えて炒める。
- ② ①の火が通ったら、焼き鳥缶を汁ごと加えてさらに炒め合わせる。
- ③ 器にご飯を入れて②を盛り付ける。

コンビニで選ぶ! 減塩のポイント

◆食塩相当量をチェックし、少ないものにする。

1日の食塩摂取目標量 男性7.5g未満、女性6.5g未満
(日本人の食事摂取基準2020年)

◆組み合わせに注意する。

おにぎりとカップラーメン、から揚げとおにぎりや味噌汁など食塩摂取量が多くならないように



◆お弁当は野菜が多く入っているものにする。

醤油やソースなどは全てかけずに少量にし、漬物は残すようにする。

◆麺類の汁は半分残す。

ケイズの答え

- ③カップラーメン(醤油) 6.0g
- ②てりやきバーガー 2.1g
- ①梅おにぎり 1.8g