

# 東金市食生活改善会のおいしいレシピ さば缶の揚げワンタン

さば缶は、たんぱく質の他、カルシウムの吸収をよくするビタミンDを多く含みます。カレー風味でおいしく減塩！

材料 4人分

🕒 15分

- さば水煮缶 2缶 (200g)
- ワンタンの皮 20枚
- 塩 ひとつまみ
- 水 適量
- カレー粉 小さじ1
- 揚げ油 適量
- 切れてるチーズ 3枚 (30g)
- パセリ 適量
- しその葉 10枚 (半分に切っておく)



1人分 栄養価  
エネルギー 196kcal たんぱく質14.0g  
脂質 9.1g 食塩相当量 0.8g

## 地産地消



## さば 千葉県は全国7位

※令和2年漁業・養殖業生産統計年報

青魚を代表するさば。動脈硬化を予防するEPAやDHAが豊富に含まれています。年間出回る「ごまさば」、晩秋～冬が旬の「まさば」、干物などに加工される「ノルウェーさば」がおなじみです。

## 作り方

- 🍳 さば缶は水気を切って菜箸でほぐし、塩とカレー粉、さいの目に切ったチーズを混ぜる。
- 🍳 ワンタンの皮にしその葉を置き、その上に具をのせ、ふちに水を塗って合わせ目を押さえる。
- 🍳 中温の油で2分程度揚げて、パセリと一緒に盛り付ける。



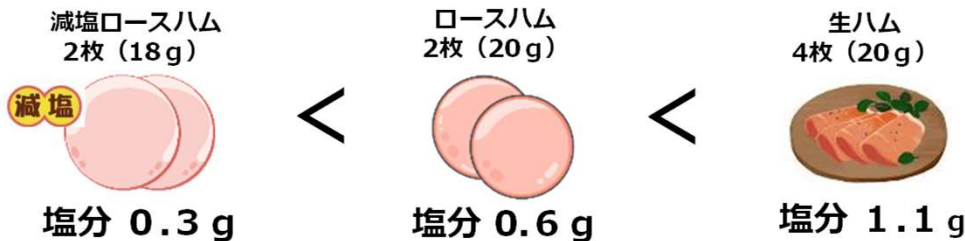
1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

# 男性7.5g未満 女性6.5g未満です

## ハムの塩分量

塩分量は商品により異なります



塩分を  
摂りすぎない  
工夫

ハムは、生肉を塩漬けたのが始まりです。ハムの塩分は一般に2.5%前後あり、生ハムはこれよりやや多くなります。食べる頻度が多い方は、減塩を意識したうす塩タイプがおすすめです。



正気支部

とうがね健康プラン(第2次)推進中

東金市食生活改善会とは

「地域の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりを地域で進めているボランティア団体です。会員は東金市長からの依頼を受け、地区のコミュニティセンターなどで活動しています。食生活や食育に関心のある方は、身近な会員に気軽に声をかけてください。東金市食生活改善会へのお問い合わせは (事務局) 東金市 市民福祉部 健康増進課 電話 0475(50)1174