

東金市食生活改善会のおいしいレシピ
れんこんの混ぜごはん

れんこんは、はすの地下茎でビタミンCを豊富に含んでいます。

材料 4人分

15分

●米	2合	●しいたけ	2枚
●れんこん	120g	●サラダ油	大さじ1/2
●豚もも薄切り肉	40g	●しょうゆ	大さじ1・1/2
●ゆで大豆	40g (A)	●砂糖	小さじ1
●にんじん	30g	●水	70ml



1人分 栄養価

エネルギー 343kcal たんぱく質 9.6g
脂質 3.5g 食塩相当量 1.0g

地産地消



れんこん

千葉県は全国9位

※令和元年農業産出額

千葉県産は、7月中旬から8月中旬が旬です。れんこんには鉄分が含まれるため、切り口が空気に触れると赤褐色に変化します。皮をむいたら水や酢水にさらすと変色を防げます。

作り方

- れんこんは1cm角に切って水にさらす。豚肉、にんじん、しいたけは5mm角に切る。
- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。れんこん、大豆、にんじん、しいたけを炒める。
- (A)を加えて煮汁がなくなるまで煮る。炊きあがったご飯に混ぜ、器に盛る。

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

ナチュラルチーズの塩分量

カテージチーズ
25g



塩分 0.2g

カマンベールチーズ
25g



塩分 0.5g

パルメザンチーズ
25g



塩分 1.0g

塩分を
摂りすぎない
工夫

ナチュラルチーズは有害菌の繁殖を抑えて熟成させるために製造過程で食塩を加えています。カテージチーズやクリームチーズ等のフレッシュチーズは、塩分が少ないチーズです。チーズを料理に使うときは、チーズの味を生かして調味料を控えましょう。



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、食を通じ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、地区の公民館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