

## チンゲンサイと人参の煮びたし

チンゲンサイと人参、どちらも強い抗酸化作用を持つβ-カロテンを豊富に含み、動脈硬化を防ぎます。

材料 4人分

◎10分

- チンゲンサイ 4株 (400g)
- 人参 1/4本 (40g)
- 油揚げ 2/3枚 (20g)
- だし汁 240ml
- しょうゆ 大さじ1弱
- みりん 小さじ2

## 地産地消



## チンゲンサイ

千葉県は全国7位 ※平成30年農産物産出額

千葉県産は10月～4月中旬が出回り期です。葉の幅が広くツヤがあるものを選びましょう。チンゲンサイに含まれるβ-カロテンは油と一緒にとると吸収が高まります。



1人分 栄養価

エネルギー 40kcal たんぱく質 2.2g  
脂質 1.8g 食塩相当量 0.9g

## 作り方

- ❏ チンゲンサイは4cm長さに切り、軸の太い部分は2～3つに切る。人参は4cm長さの短冊切りにする。油揚げは細切りにする。
- ❏ 鍋にだし汁を煮立てて、チンゲンサイ、人参、油揚げを加える。
- ❏ 再び煮立ったらしょうゆとみりんを加え、人参がやわらかくなったら火をとめる。

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

## おにぎりの塩分量

塩分量は材料の量や商品により異なります

ツナマヨネーズ



塩分 0.9g

明太子



塩分 1.2g

とり五目



塩分 1.6g

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

おにぎりは1個あたり塩分が1～2gあり、種類によっては2個食べると塩分が多くなってしまう場合があります。特に、五目おにぎりやわかめおにぎりなどの味付きごはんは塩分が多いので注意が必要です。表示をよく確認して購入しましょう。



とうがね健康プラン(第2次)推進中