

キャベツとスナップえんどうの煮びたし

キャベツはビタミンCが豊富です。ふたをとった瞬間、桜えびの香りが広がります。

材料 4人分

🕒 10分

●キャベツ	280g	A	●顆粒中華だし	小さじ2
●スナップえんどう	20本		●水	200ml
●干し桜えび	20g		●うす口しょうゆ	小さじ1
			●塩	少々

地産地消



キャベツ

千葉県は全国3位 ※令和3年農業産出額

銚子市、旭市、野田市、君津市、袖ヶ浦市が主な生産地で、11月～1月、3月～5月初旬が旬です。春キャベツを選ぶ際は、形が丸くて巻き方が緩く、葉は柔らかくみずみずしいものがおすすめです。



1人分 栄養価

エネルギー 57kcal たんぱく質 5.8g

脂質 0.4g 食塩相当量 1.1g

東金市
管理栄養士 監修

作り方

- キャベツはざく切りにする。スナップえんどうは、ヘタとスジを取って3等分に切る。
- 鍋に(A)を入れて、キャベツ、スナップえんどう、桜えびを加える。
- ふたをして弱火で約5分煮て、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

辛味調味料の塩分量

塩分量は商品により異なります

コチュジャン
小さじ1杯分

塩分 0.5g

キムチの素
小さじ1杯分

塩分 0.6g

豆板醤
小さじ1杯分

塩分 1.2g

塩分を
摂りすぎない
工夫

辛味調味料は、原材料の複雑なうま味や辛味が料理の味を引き立てますが、塩分を多く含むものもあるので、計量して使うようにしましょう。



東金支部