

鶏肉とれんこんのトマトクリーム煮

れんこんには、抗酸化作用のあるビタミンCが多く、レモンと同じくらい含まれます。

材料 4人分

- | | | |
|-----------------|------------|-------------------|
| ●鶏もも肉 1枚(280g) | ●サラダ油 小さじ1 | |
| ●塩 ひとつまみ | ●薄力粉 大さじ1 | |
| ●たまねぎ 1/2個(80g) | A | |
| ●ズッキーニ 40g | | ●牛乳 150ml |
| ●れんこん 60g | | ●トマト水煮缶(カット) 100g |
| ●パセリ(みじん切り) 適量 | | ●塩 小さじ1/2 |

🕒 15分



1人分 栄養価

エネルギー 160kcal たんぱく質 17.5g
脂質 5.9g 食塩相当量 1.3g

地産地消



れんこん

千葉県は全国8位

※令和2年農業産出額

千葉県では成田市や長南町、旭市が主な生産地で、7月頃から出荷が始まります。はず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。皮をむいたら酢水に浸すと変色を防げます。

作り方

- たまねぎはくし切り、ズッキーニは乱切り、れんこんは乱切りにして酢水(分量外)にさらす。鶏肉は一口大に切り、塩で下味をつける。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ焼き目がついたら、野菜を入れて炒める。
- 薄力粉を振り入れて混ぜ、(A)を加え5分ほど煮る。器に盛り、パセリを散らす。



東金市
管理栄養士監修

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

パンの塩分量

塩分量は商品により異なります

ロールパン
2個(60g)



塩分 0.8g
190kcal

イングリッシュマフィン
1個(65g)



塩分 0.8g
148kcal

ベーグル
1個(85g)



塩分 1.0g
220kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

ごはんは塩分がありませんが、パン1食分には約1gの塩分があります。これは梅干し1/2個とほぼ同じ塩分量です。バターを控えたり、中に挟む具を減塩タイプのハムにする等、塩分が多くならないようにしましょう。



嶺南支部

東金市食生活改善会・東金市 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