

東金市食生活改善会のおいしいレシピ

かぼちゃのきんぴら

少量のしょうゆで、かぼちゃの甘みがアップします。

材料 4人分

●かぼちゃ 小1/4個(240g) ●酒 小さじ2

かぼちゃ

●人参 1/2本(70g)

- ●しょうゆ 小さじ2
- ●ピーマン 1個(30g)
- ●白ごま 小さじ2
- ●サラダ油 小さじ2

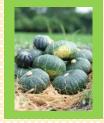


[7] 10分

1人分 栄養価

エネルギー 70kcal たんぱく質1.7 g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.5g

地産地消



千葉県は全国7位 ※令和2年農業産出額

千葉県では旭市や横芝光町が主な生産地で、 6月が旬です。アメリカ大陸原産のかぼちゃ は、17世紀に日本に伝えられ、カンボジアを 経由してきたので "かぼちゃ" の名がつい ています。



東金市 管理栄養士監修

作り方

💌 かぼちゃ、人参、ピーマンは太めの千切りにする。

🚤 鍋にサラダ油を熱し、人参を炒める。かぼちゃを加え酒を振り入れて蓋をする。 かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。

しょうゆで味を整え、器に盛りつけ、白ごまをふる。

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

女性6.5g未満です 男性7.5g未満

チューブ入り調味料の塩分量

練りからし

小さじ1(5g)

塩分 0.2g

9kcal

塩分量は商品により異なります

おろしわさび 小さじ1(5g)



塩分 0.3 g 13kcal



工夫

おろししょうが

小さじ1(6g)

塩分 0.1 g

からしやわさびなどの調味料は、粉末のものは ほとん ど塩分を含みませんが、チューブに入っている練りタ イプは、保存用に塩が加えられています。栄養成分表 示をよく確認してみましょう。



東金支部

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



「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