

## 麻婆豆腐

豚肉に多い「ビタミンB1」は、疲労回復におすすめの栄養素です。

材料 4人分

- |             |         |            |
|-------------|---------|------------|
| ●豚ひき肉 200g  | A       | ●しょうゆ 大さじ2 |
| ●木綿豆腐 1丁    |         | ●酒 大さじ2    |
| ●長ねぎ 1/2本   |         | ●みそ 小さじ2   |
| ●しょうが 1かけ   |         | ●水 100cc   |
| ●サラダ油 大さじ2  |         | B          |
| ●豆板醬 小さじ1/4 | ●水 小さじ2 |            |

10分



1人分 栄養価

エネルギー 248kcal たんぱく質 15.4g  
脂質 16.9g 食塩相当量 1.6g

## 地産地消



## 豚肉

千葉県は全国5位 ※令和2年農業産出額

旭市、匝瑳市、香取市、東庄町及び横芝光町などの北総地域や市原市が主な生産地です。良い豚肉の色は、ツヤのある淡灰紅色で、かた、すね、そとももの一部は、やや濃い色をしています。

## 作り方

- しょうがとねぎはみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒める（ねぎは1/3量残しておく）。
- 豆板醬を加え香りが立ったらひき肉を炒め、(A)と2cm角に切った豆腐を入れ2分煮る。(B)を入れ強火で加熱し、とろみがついたら器に盛り、残りのねぎを散らす。

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

## 点心の塩分量

塩分量は商品により異なります

エビ蒸し餃子  
3個塩分 0.6g  
158kcal春巻き  
2本塩分 1.3g  
289kcalシューマイ  
4個塩分 1.7g  
246kcal塩分を  
摂りすぎない  
工夫

点心は食べるときにしょうゆや酢しょうゆ、からしなどをつけると塩分がプラスされます。まずは一口食べて、味が足りないようならつけるといいですね。



東金支部

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