

# 鮭のカレーチャーハン

鮭のあらほぐしを使って簡単にできる、カレー味のチャーハンです。

材料 4人分

🕒 15分

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ● 鮭(甘塩) 110g | ● ご飯 600g       |
| ● 玉ねぎ 100g   | ● サラダ油 大さじ2・2/3 |
| ● ピーマン 小2個   | ● カレー粉 小さじ2     |
| ● 人参 60g     | ● 塩 小さじ1/2弱     |
| ● レーズン 40g   |                 |

A



1人分 栄養価

エネルギー 432kcal たんぱく質 10.7g

脂質 11.7g 食塩相当量 1.0g

地産地消



## ピーマン

海匠地域の匝瑳市は、ピーマンの産地で6～8月が旬です。ビタミンCやカロテンを多く含み、炒めるとカロテンの吸収がよくなります。切り口からいたんでくるので、1個を使いきるようにしましょう。

## 作り方

- 鮭を焼き、皮と骨を取り除きほぐす。野菜はみじん切りにする。レーズンは、ぬるま湯につけておく。
- 鍋に油を熱し人参を炒める。玉ねぎを加え、透き通ってきたらピーマンを入れて炒める。
- (A)を入れてよく混ぜ、鮭とご飯、レーズンを加えてさっくりと炒め合わせる。



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

## 洋菓子の塩分量

塩分量は商品により異なります

シフォンケーキ  
1個(100g)



塩分 0.3g  
205kcal

チーズケーキ  
1個(110g)



塩分 0.6g  
329kcal

ミルフィーユ  
1個(115g)



塩分 0.7g  
467kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

甘い洋菓子は、塩分の心配はないと思いますが、バターやマーガリン、チーズを使ったものには塩分があります。洋菓子の中でもチーズケーキやパイは塩分が多いので、1日の塩分量が多くならないよう気をつけましょう。



公平支部