

きゅうりと大根のナムル

きゅうりにはビタミンCを分解する酵素が含まれていますが、この酵素は熱や酸味に弱いので、酢の物や酸味の効いたドレッシングで調味するのがおすすめです。

材料 4人分

🕒 10分

●きゅうり 1本	A	●ごま油 大さじ1
●大根 2cm (70g)		●酢 大さじ1
●塩 適量		●しょうゆ 小さじ2
●もやし 1袋		●砂糖 小さじ1
●白ごま 適量		●鶏がらスープの素 小さじ1/2



1人分 栄養価

エネルギー 47kcal たんぱく質 1.4g

脂質 3.1g 食塩相当量 0.6g

地産地消



きゅうり

千葉県は全国5位 ※令和3年農業産出額

千葉県産きゅうりは旭市、匝瑳市、九十九里町が主な生産地です。95%以上が水分で、乾きやすい野菜です。保存する際は、まず表面の水気を拭き取り、ラップで包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

作り方

- きゅうりと大根は千切りにして、塩（小さじ1/2程度）をまぶす。しんなりしたら、さっと洗って絞る。もやしは熱湯でゆで、ざるにあげて冷ましておく。
- ポウルに(A)を入れ、混ぜ合わせる。食べる直前に野菜を入れて和える。
- 器に盛り、白ごまをふる。

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

ゆでた乾麺の塩分量

塩分量は商品により異なります

干しそば
ゆで (300g)塩分 0.3g
339kcalそうめん
ゆで (200g)塩分 0.4g
228kcal干しうどん
ゆで (210g)塩分 1.1g
246kcalゆでる前
は3.0g

乾麺はコシを出したり保存性を高めたりするため塩分を含み、特にコシを出すうどんは塩分が多いです。麺をゆでると塩分が溶け出し少なくなります。ゆで湯が少ないと塩分が溶け出しにくいのでたっぷりのお湯でゆでましょう。



嶺南支部

塩分を
摂りすぎない
工夫