

なばなの からしマヨネーズ和え

食用の「なばな」は、鑑賞用の菜の花より苦みやアクを少なくするなど、大幅に改良されています。

材料 4人分

- なばな 1束 (200g) A { ●マヨネーズ 大さじ4
●ハム 4枚 (40g) ●ねりからし 小さじ1

🕒 10分



1人分 栄養価

エネルギー 122 kcal たんぱく質4.1 g

脂質 10.9g 食塩相当量 0.5g

地産地消



なばな

千葉県は主要な生産県です

食卓に春を告げる千葉県の特産野菜で、1~2月が旬です。ビタミンA・C・B1・B2・カルシウム・鉄などのビタミン類やミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。香りと風味が持味なので買ったらずきに調理しましょう。

作り方

- なばなは根元を切り落とし、塩湯（塩は分量外）でゆでて水気をしぼり、長さ4cmに切る。ハムはいちょう切りにする。
- ボウルに（A）を混ぜ合わせ、なばなとハムを入れて和える。



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

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

カレールの塩分量

塩分量は商品により異なります

カレールー甘口
1皿分



塩分 2.1 g

カレールー中辛
1皿分



塩分 2.1 g

カレールー辛口
1皿分



塩分 2.1 g

塩分を
摂りすぎない
工夫

カレールーは、甘口の方が辛口より塩分が少なそうなイメージですが、塩分量に差はありません。辛さを出すのは、唐辛子の辛味成分カプサイシンと、こしょうの辛味成分ピペリンで、これらに塩分はないからです。



丘山支部

とうがね健康プラン（第2次）推進中