

野菜とチーズのぺったんこ焼き

牛乳、スキムミルク、チーズを使ってカルシウムUP! お子さんのおやつにもおすすめです。

材料 4人分

| | | | |
|-------|-----------|-----------|-------|
| ●たまねぎ | 1/3個(70g) | ●牛乳 | 130ml |
| ●にんじん | 1/3本(40g) | ●サラダ油 | 適量 |
| ●水菜 | 1/3束(40g) | ●サニーレタス | 2枚 |
| A | ●薄力粉 | 40g | |
| | ●スキムミルク | 大さじ4(24g) | |
| | ●パルメザンチーズ | 40g | |

⌚ 15分



1人分 栄養価

エネルギー 167kcal たんぱく質 8.8g

脂質 8.6g 食塩相当量 0.5g

カルシウム 260mg

地産地消



にんじん

千葉県は全国2位 ※令和2年農産物産出額

この付近では山武市や芝山町などが主な生産地です。だいだい色の色素はカロテンで抗酸化能力が高く生活習慣病予防の効果が期待されます。また、油を使って料理することで吸収率が高まります。

作り方

- たまねぎは薄切り、にんじんは細い千切り、水菜は5cm長さに切る。
- ボウルに野菜を入れ、Aを全体にまぶす。牛乳を少しずつ加え、しっとりするまで混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、生地を直径10cm程度に広げ、蓋をして弱火で両面焼く。サニーレタスとともに、盛り付ける。

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

おせち料理の塩分量

塩分量は商品により異なります

黒豆
(25g)

塩分 0.4g

伊達巻き
3切れ(60g)

塩分 0.9g

数の子
1本(60g)

塩分 1.4g

塩分を
摂りすぎない
工夫

おせち料理は日持ちさせるため味付けが濃く、普段より塩分が多くなりがちです。伊達巻きは甘いですが、材料に使う練り製品(はんぺん)の塩分を含んでいます。おせちは、減塩調味料で調理したり食べる量を調節して塩分を摂り過ぎないようにしてみましょう。



福岡支部

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