

## タコライス

タコライスは、タコスの具材を米飯にのせた沖縄生まれの料理です。カレー粉を使うとおいしく減塩できます。

材料 4人分

●ごはん	670g	●ウスターソース	大さじ1
●豚ひき肉	180g	●ケチャップ	大さじ1
●たまねぎ	2/3個	●塩・カレー粉	各小さじ1/2
●にんにく・しょうが各1かけ		●レタス	3枚
●サラダ油	小さじ1	●トマト	1個
●バター	10g	●とろけるチーズ	30g

⌚15分



1人分 栄養価

エネルギー 462kcal たんぱく質 15.1g  
脂質 12.4g 食塩相当量 1.3g

地産地消



豚肉

千葉県は全国5位 ※令和2年農業産出額

北総地域、市原市が主な生産地で、県全体で582,500頭の豚を飼育しています。食肉は空気中の雑菌やかびが付着し増殖することで変質します。空気を遮断するようラップで包み0〜2℃の低温で保存します。

作り方

- にんにく、しょうが、たまねぎはみじん切り、レタスは太めの千切り、トマトは1cm角に切る。
- フライパンで油・バターを熱し、にんにく、しょうが、肉、たまねぎを炒める。火が通ったらウスターソース、ケチャップ、塩、カレー粉を加え、味を整える。
- ごはんを器に盛り、レタス、炒めた具材、トマト、チーズの順にのせる。

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**

かまぼこの塩分量

塩分量は商品により異なります

カニ風味かまぼこ  
1本 (15g)



塩分 0.3g

かまぼこ  
2切れ (25g)



塩分 0.6g

チーズ入りかまぼこ  
1本 (40g)



塩分 0.9g

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

塩はかまぼこの弾力に不可欠です。なぜなら、魚肉に塩を加えてすりつぶし加熱することで、練り物の特徴である“しなやかな弾力”が生まれるからです。かまぼこやちくわといった練り製品は塩分を含んでいるので、つけじょうゆは控えましょう。



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、食を通し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