

五目きんぴら

食物繊維がたっぷりの副菜です。ごぼうが固いときは、調味料に少量の水を加えて弱火で炒めてください。

材料 4人分

●ごぼう	1本 (160g)	●酒	大さじ1
●にんじん	1本 (130g)	●みりん	大さじ1
●れんこん	60g	●しょうゆ	大さじ1
●油揚げ	1枚	●唐辛子小口切り	1本分
●きぬさや	6枚	●いりごま (白)	小さじ2
●ごま油	大さじ1		

⌚ 15分



1人分 栄養価

エネルギー 122kcal たんぱく質 3.6g

脂質 5.3g 食塩相当量 0.7g

地産地消



ごぼう

千葉県は全国5位 ※令和2年農業産出額

きんぴらの名は金太郎の息子「坂田金平 (架空人物)」に由来します。勇ましい坂田金平のイメージから歯ごたえや唐辛子の辛さを活かした料理を「きんぴら (金平)」と呼ぶようになったといわれています。

作り方

- ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切りにし、水にさらす。にんじんはささがきにする。きぬさやはゆでて千切りにする。油揚げは湯をかけ油抜きし、縦半分に切って細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ごぼう、れんこん、にんじんを炒める。
- 油揚げと (A) を加え炒め煮にする。器に盛り付け、きぬさやのをせ、ごまをふる。

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

総菜パンの塩分量

塩分量は商品により異なります

カレーパン
1個 (100g)



塩分 0.8g

コーンマヨネーズパン
1個 (105g)



塩分 1.1g

ソーセージパン
1個 (90g)



塩分 1.5g



大和支部

総菜パンの塩分量は、パンの中に入る具によって異なります。ハムやソーセージ、チーズ、ツナなどが入ったもの、バターやマヨネーズ、ソースを使ったものは塩分量が高くなります。くるみパンなど塩分量が少ないものを組み合わせると塩分の摂り過ぎを防げます。

塩分を
摂りすぎない
工夫

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