

そらまめは不溶性食物繊維を多く含み、排便をスムーズにする作用があります。

材料 4人分

⌚ 15分

●そらまめ	20本位	●牛乳	200ml
●たまねぎ	1/2個	●生クリーム	50ml
●バター	10g	●塩	少々
●コンソメ	1個	●こしょう	少々
●水	400ml	●パセリ	適量

地産地消



そらまめ

千葉県は全国2位 ※令和元年農業産出額

千葉県産は、5月が旬です。
サヤが空に向かって実ることから、そらまめ
と呼ばれています。サヤは調理直前にむくよ
うにしましょう。



1人分 栄養価

エネルギー 326kcal たんぱく質 18.3g
脂質 10.2g 食塩相当量 0.7g

作り方

- ❏ そらまめはサヤから出し、ゆでて皮をむく。たまねぎは薄切りにする。
- ❏ 鍋にバターを溶かしたたまねぎを炒め、水とコンソメを加えて煮立てる。そらまめを加え2分位煮る。
- ❏ ミキサーに鍋の中身と牛乳を加え攪拌する。鍋に戻して生クリームを加えて加熱し、塩・こしょうで味を整える。器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

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

菓子パンの塩分量

塩分量は作り方や商品により異なります

チョココロネ
(75g)塩分 0.4g
231kcalあんパン
(80g)塩分 0.6g
224kcalクリームパン
(110g)塩分 1.0g
336kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

菓子パンは食品成分表では「菓子類」に分類されます。
油脂（バター等）や砂糖を多く含み、カロリーの高い
ものが多いです。甘いパンですが、パン生地に塩分が
含まれているため、栄養成分表示がある場合は、塩分
量を確認してから購入しましょう。



源支部

とうがね健康プラン（第2次）推進中