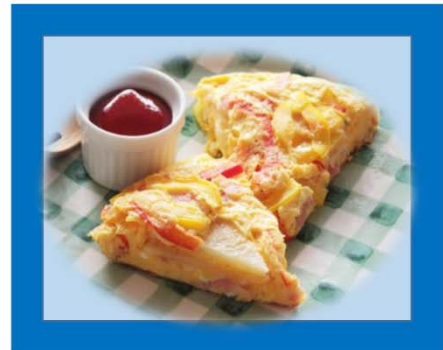


スパニッシュは「スペイン風（ふう）の」という意味です。野菜もとれてビタミンや食物繊維が補えます。

材料 4人分

●卵	4個	●グリーンピース	30g
●ミニトマト	4個	●サラダ油	小さじ1+小さじ2
●ソーセージ	2本	●塩	ひとつまみ
●たまねぎ	1/4個 (50g)	●こしょう	少々
●じゃがいも	1/2個 (80g)	●ケチャップ	大さじ2

⌚ 15分



1人分 栄養価

エネルギー 166kcal たんぱく質 8.2g
脂質 10.4g 食塩相当量 0.8g

地産地消



鶏卵

千葉県は全国2位 ※令和元年農産物産出額

千葉県は全国有数の養鶏県です。鶏卵は1年を通じて旬です。保管する際は、卵の丸い方（気室）を上に出します。気室は細菌が繁殖しやすく、ここになるべく卵黄を近づけないようにするためです。

作り方

- ❏ ソーセージは輪切り、たまねぎとじゃがいもは1cm角にし、グリーンピースと一緒に小さじ1の油でじゃがいもに火が通るまで炒める。ポウルにあげ冷まし、溶いた卵、塩、こしょう、4等分したミニトマトを混ぜる。
- ❏ フライパンに油小さじ2を熱し、具材を入れ大きくかき混ぜ、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ❏ 裏返し、裏面も焼いて取り出す。切り分けて盛り付け、ケチャップを添える。

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

和菓子の塩分量

塩分量は商品により異なります



塩分を
摂りすぎない
工夫

甘い和菓子にも塩分が含まれています。和菓子の塩分は主に甘みを引き出すための塩に由来しています。和菓子の中で、ういろう、ぎゅうひ、水ようかん、串団子（あん）などは塩分が少なめです。選ぶ際、参考にしてください。



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、地区の公民館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