

かぶのすまし豚汁

白だしを使った豚汁です。素材のおいしさが引き立ちます。

材料 4人分

●かぶ	2~3個 (200g)	●水	600ml
●ごぼう	100g	●酒	大さじ2
●にんじん	60g	●白だし	大さじ3
●こんにやく	1/2枚	●ごま油	大さじ1
●豚こま肉	120g	●小ねぎ	適量
●酒	大さじ1	●七味唐辛子	お好みで

◎20分



1人分 栄養価

エネルギー 160kcal たんぱく質7.0g
脂質 5.8g 食塩相当量 0.9g

地産地消



かぶ

千葉県は全国1位 ※令和元年農業産出額

千葉県産のかぶは、12月から3月、5月が旬です。白い部分は根ではなく「胚軸」と呼ばれ、その下にひげ状に伸びた部分が根です。葉と白い部分を切り分けて包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

作り方

- ❏ かぶとにんじんは半月切り、ごぼうは斜め薄切りにする。こんにやくは薄切りにして下茹でする。
- ❏ 豚肉に酒をまぶし、ごま油で炒める。ごぼう、にんじん、こんにやく、かぶの順に炒め合わせる。水と酒を加えて、野菜が柔らかくなるまで弱火で約10分煮る。
- ❏ 白だしで味を調え、小口に切った小ねぎを加え器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

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

うどんの塩分量の違い

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

うどんは、乾麺だと塩分が多く、茹でることによって塩分が少なくなります。茹でた後にしっかり流水で洗うことも減塩につながります。また、乾麺よりもチルドの茹で麺のほうが、塩分が少ない傾向にあります。栄養成分表示をよく確認してから購入しましょう。



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