

# 東金市食生活改善会のおいしいレシピ クリスマスツリーのサラダ

乾燥マッシュポテトを戻す際、お湯ではなく牛乳を使うことで、たんぱく質が摂取できます。

材料 4人分

●ブロッコリー	1株	●塩	少々
●人参	5mm輪切り1枚	●こしょう	少々
●ミニトマト	2個	●マヨネーズ	大さじ3
●乾燥マッシュポテト	50g	(A) ●ヨーグルト(無糖)	大さじ2
●牛乳	150ml	●こしょう	少々
●水	50ml		

◎15分



1人分 栄養価

エネルギー 129kcal たんぱく質4.3g

脂質 6.1g 食塩相当量 0.3g

## 地産地消



## 生乳

千葉県は全国5位 ※令和元年農業産出額

千葉県は日本の酪農発祥地です。江戸時代、徳川吉宗がインド産といわれる白牛を導入し、千葉県の嶺岡牧(現在の南房総市)で飼育し、白牛酪(バターのようなもの)を製造したことが日本の酪農の始まりといわれています。

## 作り方

- ❑ 星型に抜いた人参と小房に分けたブロッコリーをゆでる。ミニトマトは縦半分に切る。
- ❑ 牛乳と水を鍋で沸かし、マッシュポテトに少しずつ加えながら混ぜ、塩・こしょうで調味する。鍋ぶた等をかぶせて2分置いてから、円錐形に整え、ブロッコリーとミニトマト、人参を飾る。
- ❑ ボウルに(A)を混ぜ合わせ、大さじ1杯分をツリーにかける。食べるときに取り分け、残りのドレッシングをかけていただく。

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**

## カツオだしの塩分量

塩分量は商品により異なります

手作りカツオだし  
(だし汁150ml分)



塩分 0.1g  
5kcal

顆粒カツオだし(塩分控えめ)  
(だし汁150ml分)



塩分 0.2g  
3kcal

顆粒カツオだし  
(だし汁150ml分)



塩分 0.4g  
2kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

塩分摂取の約7割は調味料由来です(平成28年国民健康・栄養調査)。そこで、調味料を見直してみませんか。市販の顆粒だしは、約4割が塩分です。市販のだしを使うなら、規定の半分量にするか「0%減塩」「塩分控えめ」の商品を使って塩分量を調整しましょう。



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