

小松菜と油揚げの混ぜごはん

野菜の中でもカルシウムを多く含む小松菜にちりめんじゃこを加えた、カルシウムUPごはんです。

材料 4人分

- 小松菜 1束 (200g)
- 油揚げ 1枚
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- ごま油 小さじ2
- いり白ごま 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1・1/3
- ごはん 茶碗4杯分 (600g)
- かつお節 10g

⌚ 10分

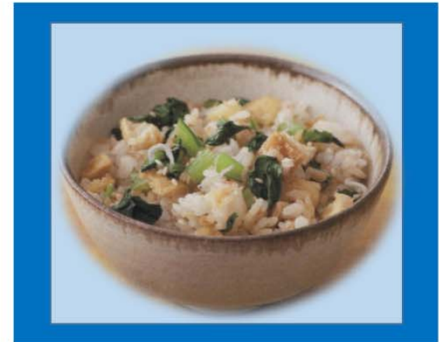
地産地消



小松菜

千葉県は全国6位 ※令和元年産農産物産出額

千葉県産小松菜は12月が旬です。ぬらした新聞紙に包み袋に入れ、野菜室で立てて保存、もしくはゆでて水切りし小分けして冷蔵庫で保存します。霜にあたった物は甘みが強くなり特有の風味も強くなります。



1人分 栄養価

エネルギー 334kcal たんぱく質 9.6g

脂質 6.0g 食塩相当量 1.1g

カルシウム 123mg

作り方

- ❏ 小松菜は塩（分量外）ゆでて水にとり、水気を絞って1cm幅に切る。油揚げは1cm角に切る。
- ❏ フライパンにごま油を熱し、小松菜、油揚げ、ちりめんじゃこを入れ炒め合わせる。さらにごまを加えてしょうゆをふって炒める。
- ❏ 温かいごはん混ぜ、かつお節を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

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

塩ザケの塩分量

塩分量は商品により異なります

塩ザケ（甘口）
(80g)塩分 2.2g
159kcal塩ザケ（中辛）
(80g)塩分 3.0g
159kcal塩ザケ（辛口）
(80g)塩分 5.2g
159kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

塩ザケの塩分濃度は、販売店では3%未満を甘口、3%以上6%未満を中辛、6%以上10%未満を辛口と表記しているものが多いです。甘口でも、梅干し1個と同じ塩分量です。1回の食事で塩辛いものが重ならないよう注意しましょう。



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