

トマトとたまねぎのマリネサラダ

野菜を1度に100g以上摂取できます。ひじきは水戻し不要のひじき缶を使うとお手軽です。

材料 4人分

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ●たまねぎ 1/2個 (100g) | ●ひじき缶 1缶 (110g) |
| ●オリーブオイル 大さじ2・1/2 | ●ハム 4枚 (40g) |
| ●油 大さじ1・2/3 | ●きゅうり 1・1/2本 |
| (A) ●酢 大さじ1・1/3 | ●水菜 1株 (40g) |
| ●塩 小さじ1 | ●トマト 1個 |
| ●こしょう 少々 | |

◎15分 (たまねぎを漬け置く時間は除く)



1人分 栄養価

エネルギー 157kcal たんぱく質 2.3g
脂質 13.3g 食塩相当量 1.7g

地産地消



トマト

千葉県は全国5位 ※令和元年農業産出額

千葉県産トマトは10月、1~2月、5月が旬です。実が緑色の間は「アルカロイド」という苦味成分があります。常温で熟成させてから冷蔵庫に入れましょう。

作り方

- ➡ たまねぎは薄切り、ハムは千切り、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切り、水菜は3cm長さに切る。トマトは皮つきのまま1cm角に切る。
- ➡ ボウルにたまねぎと(A)を混ぜ、たまねぎがしんなりするまで冷蔵庫に30分程度置く。
- ➡ トマト以外の残りの材料を全部加えてよく混ぜ、器に盛り、トマトを飾る。

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

冷凍食品の塩分量

塩分量は商品により異なります

ポテトコロッケ
(60g)塩分 0.4g
187kcalシューマイ6個
(78g)塩分 0.8g
126kcalメンチカツ
(80g)塩分 0.9g
245kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

冷凍食品は、家庭の味つけより濃いめの物が多いようです。パッケージ表示で塩分量を把握し、しょうゆやソースは味をみてから使うようにしましょう。また、料理に直接かけずに小皿に出してつけて食べるほうが使用量が減り塩分を抑えられます。



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