

東金市食生活改善会のおいしいレシピ おにぎらず(ツナいんげん)

いんげんは、ビタミンやミネラルを含む緑黄色野菜の1種です。

材料 2人分

◎10分

●焼きのり	2枚	●さやいんげん	10g
●ごはん	400g	●ツナ缶	80g
●コーン缶	10g	●マヨネーズ	小さじ1
●塩	少々	●こしょう	少々



1人分 栄養価

エネルギー 415kcal たんぱく質14.1g
脂質 3.2g 食塩相当量 1.1g

地産地消



さやいんげん

千葉県は全国1位 ※平成30年農業産出額

千葉県産は、5月が旬です。ラップに包んで冷蔵庫で保存します。まな板の上で塩をふり軽く押し転がしてからゆでると、色よく仕上がりが、青臭さもとれます。緑が濃く、豆のふくらみが少ないものを選びましょう。

作り方

- さやいんげんは、ゆでて5mm幅に切り、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ごはんにはコーンと塩を混ぜる。ラップを広げ、焼きのり1枚の真ん中にご飯(1/4量)を広げる。具材半量をのせ、ごはん(1/4量)をかぶせる。
- 四方をラップごと包み、のりがなじんだら半分に切る。同じようにもう1つ作る。

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

外食の塩分量 スパゲッティ編

塩分量は店舗により異なります



塩分を
摂りすぎない
工夫

スパゲッティは、具とソースによってエネルギーが違います。シーフードは、あさりなどの具材から出たうま味が味つけに生かされているので、塩分は他のものより控えめです。いっしょに生ハムやチーズを使った料理を食べると高塩分になるので注意しましょう。



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