

## たけのこのかきたまスープ

たけのこには、便通を促す不溶性食物繊維と、腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維が含まれています。

材料 4人分

◎10分

- |            |       |         |         |
|------------|-------|---------|---------|
| ●ゆでたけのこ    | 40g   | ●固形コンソメ | 1個      |
| ●カットワカメ(乾) | 2g    | ●しょうゆ   | 大さじ1/3  |
| ●長ねぎ       | 20g   | ●塩      | 小さじ1/2弱 |
| ●卵         | 1個    | ●こしょう   | 少々      |
| ●水         | 600ml | ●片栗粉・水  | 各大さじ1   |

## 地産地消



## たけのこ

千葉県は全国9位 ※平成30年農業産出額

千葉県産は、3月中旬～4月が旬です。小さな物は香りが強いので、汁物や姿焼きで香りと食感を楽しみましょう。水煮に見られる白い粒はチロシンというアミノ酸で食べられます。気になるときは水洗いしましょう。



1人分 栄養価

エネルギー 36kcal たんぱく質 2.3g  
脂質 1.4g 食塩相当量 1.5g

## 作り方

- ❏ たけのこは短冊切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ❏ 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら たけのことワカメを加え煮立たせる。しょうゆ、塩、こしょうを入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ❏ 割りほぐした卵を少しずつ入れ、ねぎを加えて火を止める。

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 丼物編

塩分量は店舗により異なります

鉄火丼



塩分 2.5g  
503kcal

親子丼



塩分 3.3g  
743kcal

牛丼



塩分 3.8g  
824kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

丼物は約3～4gの塩分があります。塩分を減らすには、ごはんにかける汁の量を減らしてもらおうといいですね。汁物をつけると塩分は約2gプラスされるので、単品がおすすです。メニュー表で塩分量を確認してから注文しましょう。



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