

## キャベツとヒジキのマヨサラダ

キャベツに多く含まれる「ビタミンU」は別名キャベジンとも呼ばれ、胃の働きや粘膜を修復する働きがあります。

材料 4人分

◎15分

- |                                  |     |                |                   |
|----------------------------------|-----|----------------|-------------------|
| ●ひじき缶 1/2缶 (60g)                 | (A) | ●しょうゆ 大さじ1     |                   |
| ●キャベツ 200g                       |     | ●みりん 小さじ2      |                   |
| ●にんじん 60g                        |     | ●オイスターソース 小さじ1 |                   |
| ひじきの缶詰は、水戻し不要です。<br>そのまま料理に使えます。 |     | (B)            | ●白すりごま 大さじ1       |
|                                  |     |                | ●白すりごま 大さじ1       |
|                                  |     |                | ●マヨネーズ 大さじ3 (36g) |

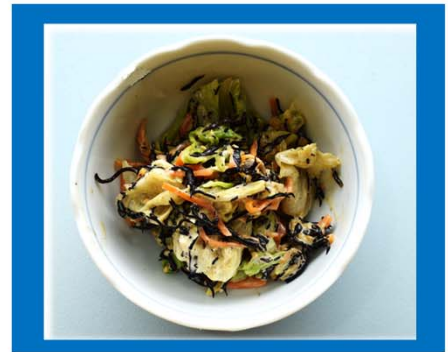
地産地消



### キャベツ

千葉県は全国3位 ※平成30年農業産出額

千葉県産は、3月～5月初旬、11月～1月が旬です。春キャベツは水分が多く甘みがあるので、サラダに向いています。芯を包丁で抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存しましょう。



1人分 栄養価

エネルギー 121kcal たんぱく質 2.4g

脂質 9.5g 食塩相当量 1.0g

### 作り方

- ❑ キャベツは、一口大に切る。にんじんは千切りにする。どちらも熱湯でさっとゆで、ザルにあげる。
- ❑ ボウルに粗熱がとれたキャベツとにんじん、ひじきを入れ、(A)を加えて下味をつける。
- ❑ さらに(B)を加えて和える。

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 洋食主菜編

塩分量は店舗により異なります

ミックスフライ



塩分 1.2g  
472kcal

グラタン



塩分 1.8g  
499kcal

ハンバーグ



塩分 3.8g  
393kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

一般に洋食のおかずは和食に比べ、しょうゆや塩の使用量が少なく塩分はおさえられます。ただ、ハンバーグやステーキは、肉の下味の塩分にソースの塩分が加わるため、塩分は高くなりがちです。セットのパンをご飯にすると0.5～1.0g減塩できます。



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