

沢煮椀の沢は「たくさん」という意味です。千切り野菜の食感を楽しめる、具たくさんのすまし汁です。

材料 4人分

- | | |
|----------------|---------------|
| ●だいこん 3cm | ●だし汁 800ml |
| ●ごぼう 3cm | ●酒 大さじ1 |
| ●にんじん 3cm | ●みりん 大さじ1・1/2 |
| ●しょうが(薄切り)4枚 | ●しょうゆ 小さじ1 |
| ●小ねぎ 2本 | ●塩 小さじ1 |
| ●豚バラ肉(薄切り)100g | |
- (A)

◎20分



1人分 栄養価

エネルギー 126kcal たんぱく質 4.0g
脂質 8.7g 食塩相当量 1.5g

地産地消



だいこん

千葉県は全国3位 ※平成30年農業産出額

千葉県産は、12月～3月が旬です。だいこんの首の緑色の部分は、日に当たり甘みがあります。根の水分が葉に吸収されないよう切り離し、新聞紙にくるんで保存します。葉は刻んでふりかけにするとおいしいです。

- 作り方**
- ❏ だいこん、ごぼう、にんじん、しょうがは千切り、小ねぎは小口切り、豚バラ肉は1cm幅に切る。
 - ❏ だし汁にしょうがを加えて温め、煮立ったら肉を入れる。アクを取り、だいこん、にんじん、ごぼうを加え、コトコトと沸く位の火加減にする。
 - ❏ 野菜がやわらかくなったら調味料(A)を加え、小ねぎを加えてさっと火を通す。

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

せんべいの塩分量

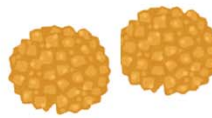
塩分量は商品により異なります

豆入りかきもち
(2枚 22g)



塩分 0.2g
110kcal

歌舞伎揚げ
(2枚 24g)



塩分 0.4g
126kcal

かた焼き(しょうゆ)
(1枚 23g)



塩分 0.5g
88kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

お菓子の塩分を意識していますか。しょうゆせんべいを2枚食べると塩分は1gになります。同じ重量なら塩味よりしょうゆ味のほうが塩分は多い傾向です。表示をよく見て購入しましょう。菓子類は片方の手のひらにのる量が1日の適量です。



とうがね健康プラン(第2次)推進中