

東金市食生活改善会のおいしいレシピ

さつまいもの茶巾しぼり

食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいも。スキムミルクを加えてカルシウムUP！お子さんのおやつにもどうぞ。

材料 4人分（8～10個分）

◎10分

- さつまいも 400g
- 砂糖 大さじ2強
- スキムミルク 大さじ2
- 水 大さじ2
- レーズン 大さじ1
- レモン汁 お好みで適量

地産地消



さつまいも

千葉県は全国2位 ※平成30年農産物産出額

千葉県のさつまいもは、10月～1月が旬です。寒さに弱いので、新聞紙にくるんで常温で保存しましょう。切ったさつまいもを水につけ水を数回取りかえてアク抜きすると、色よく鮮やかに仕上がります。



1人分 栄養価

エネルギー 64kcal たんぱく質 0.9g

脂質 0.1g 食塩相当量 0.0g

作り方

- ❏ さつまいもは皮をむいて輪切りし水にさらす。耐熱容器に入れラップをして、やわらかくなるまで、電子レンジ（600w 約4分）にかけ、熱いうちにフォークでつぶす。
- ❏ 砂糖、刻んだレーズン、レモン汁、スキムミルクを溶かした水を加え、混ぜ合わせる。
- ❏ ラップで包み、口をねじって茶巾しぼりにする。

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

うどん1杯の塩分量

塩分量はつゆの濃さや具の種類によっても異なります

カレーうどん



塩分 4.1g

月見うどん



塩分 5.5g

きつねうどん



塩分 5.8g

塩分を
摂りすぎない
工夫

カレーうどんは、カレー粉の風味で塩分控えめです。きつねうどんは甘辛い味つけのきつねが高塩分。かまぼこなどの練り製品にも塩分が含まれます。うどん1杯で塩分が4～6gになるため、塩分を控えるには、つゆを飲まずに残しましょう。



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