

材料 4人分

⌚ 15分

●玉ねぎ	1/2個	ドレッシング
●枝豆（さやつき）	100g	●しょうゆ 大さじ1
●ひじき（乾燥）	10g	●みりん 大さじ1
●トマト	小1個	●レモン汁 大さじ1
●カッテージチーズ	80g	●ごま油 大さじ1
		●七味唐辛子 少々



1人分 栄養価

エネルギー 101kcal たんぱく質 6.2g

脂質 4.8g 食塩相当量 0.9g

地産地消



枝豆

千葉県は全国2位 ※平成30年農業産出額

千葉県産の枝豆は、6～7月・10月が旬です。収穫後、味を決める「シヨ糖」や「グルタミン酸」が減少していきます。購入したら、すぐゆでましょう。

作り方

- ❏ 枝豆はゆでてさやから出す。ひじきは水で戻しさつとゆがく。
- ❏ 玉ねぎは薄切りにし水にさらして、水気を切っておく。トマトはさいの目切りにする。
- ❏ 玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッテージチーズの順に盛り付け、ドレッシングをかける。

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

甘いケーキにも塩分があります

チョコレートケーキ

塩分 0.1g
322kcal

ショートケーキ

塩分 0.2g
385kcal

チーズケーキ

塩分 0.7g
250kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

バター（有塩）やチーズには塩分が含まれます。これらを材料とするスポンジケーキやチーズケーキには塩分があることを覚えておきましょう。ケーキの代わりに果物にすると塩分は0gに抑えられます。



とうがね健康プラン（第2次）推進中