

## 根菜のピリ辛みそ汁

大根に含まれるアミラーゼは、食べ物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぎます。

材料 4人分

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ●厚揚げ 120g     | ●キムチ 60g     |
| ●ごぼう 80g      | ●サラダ油 小さじ2   |
| ●人参 80g       | ●だし汁 800ml   |
| ●れんこん 80g     | ●みそ 大さじ1・1/3 |
| ●大根 100g      | ●万能ねぎ 4本     |
| ●しいたけ 4枚(40g) |              |

15分



1人分 栄養価

エネルギー 128kcal たんぱく質 6.4g  
脂質 5.8g 食塩相当量 1.3g

地産地消



## 大根

千葉県は全国1位 ※令和3年農産物出荷額

千葉県産は12月～3月が旬で、銚子市、佐倉市、市原市が主な産地です。青首大根は甘みが強く、生でも煮物用にも適する品種です。大根の首の緑色の部分は、土の上に出て日に当たった部分で、甘みがあります。

## 作り方

- 厚揚げとしいたけは一口大に切り、ごぼうは斜め薄切り、人参、れんこん、大根はいちょう切り、キムチは食べやすい長さに切る。
- 鍋に油を熱し、具材を炒めだし汁を加え、やわらかくなるまで火を通す。
- みそを溶かして器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。



東金市  
管理栄養士 監修

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

## 食事パン、シリアルの塩分量

塩分量は商品により異なります

ロールパン  
1個(30g)塩分 0.4g  
95kcal食パン8枚切り  
1枚(45g)塩分 0.5g  
112kcalコーンフレーク  
(40g)塩分 0.8g  
152kcal塩分を  
摂りすぎない  
工夫

パンは具のないプレーンなパンでも、塩分を含んでいます。バターを控えたり、減塩タイプのパンを選ぶのもいいですね。市販のコーンフレークは、製造過程で砂糖、食塩等の調味料と共に蒸煮するため、塩分に気をつけましょう。



源支部

東金市食生活改善会・東金市 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、地区のコミュニティセンター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