

かぼちゃとレーズンのサラダ

かぼちゃはカロテンを豊富に含み、ビタミンB1、B2、Cに富んでいます。

材料 4人分

- | | | | |
|--------|-------------|------------|------|
| ●かぼちゃ | 1/6個 (200g) | ●プレーンヨーグルト | 大さじ4 |
| ●さつまいも | 1本 (200g) | ●マヨネーズ | 大さじ4 |
| ●サラダ油 | 小さじ2 | ●塩 | 少々 |
| ●レーズン | 30g | | |

🕒 10分



1人分 栄養価

エネルギー 195kcal たんぱく質 2.3g

脂質 11.7g 食塩相当量 0.5g

地産地消



かぼちゃ

千葉県は全国8位 ※令和3年農業産出額

旭市、横芝光町が主な生産地で、千葉県産かぼちゃは、6月が旬です。アメリカ大陸原産のかぼちゃは17世紀に日本に伝えられ、カンボジアを経由してきたので“かぼちゃ”の名がつけました。

作り方

- かぼちゃとさつまいもは、5mm幅の一口大に切る。フライパンに油を入れて熱し、かぼちゃとさつまいもを加えて弱火で焼き、火が通ったら粗熱をとる。
- (A) で和え、器に盛り、レーズンを散らす。

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

鮭の塩分量

塩分量は商品により異なります

生鮭
1切れ (120g)

塩分 0.2g

スモークサーモン
3枚 (30g)

塩分 1.2g

塩鮭(甘塩)
1切れ (120g)

塩分 2.1g

塩分を
摂りすぎない
工夫

鮭は、年間を通して大変手に入りやすい魚です。加工品は少量でも高塩分のものが多いので、生鮭を活用すると塩分を減らすことができます。



嶺南支部