

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

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

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