

カステラトライフル

ブルーベリーは乳製品と組み合わせると、脂溶性ビタミンであるビタミンEの吸収を高めることができます。

材料 4人分

🕒 15分

- | | |
|------------------|-------------|
| ●カステラ 4切れ (120g) | 【カスタードクリーム】 |
| ●バナナ 1本 | ●牛乳 150ml |
| ●キウイフルーツ 1個 | ●薄力粉 大さじ2 |
| ●ブルーベリー 40粒 | ●砂糖 大さじ2 |
| ●プレーンヨーグルト 280g | ●卵黄 1個分 |



1人分 栄養価

エネルギー 246kcal たんぱく質 7.0g

脂質 6.4g 食塩相当量 0.1g

地産地消



ブルーベリー

千葉県は全国的に主要な生産県です

木更津市、千葉市、袖ヶ浦市が主な生産地で、6月から8月が旬です。表面の白い粉は「ブルーム」と呼ばれ、果実を乾燥や雨などから保護しています。ブルームは新鮮さの目安にもなります。

作り方

- ボウルに砂糖と卵黄を入れてすり混ぜ、薄力粉を加え混ぜる。牛乳を少しずつ加え溶きのばす。鍋に入れ中火にかけ、へらで絶えず混ぜ、クリーム状になったら火を止める。
- カステラは一口大に手でちぎる。バナナは1cm幅、キウイはさいの目に切る。
- 器に、カステラ、ヨーグルト、果物、カスタードクリームを交互に盛りつけ、果物を飾る。

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

魚の缶詰の塩分量

塩分量は商品により異なります

さんま・かば焼き
1缶 (100g)

塩分 1.7g

鮭・中骨水煮
1缶 (150g)

塩分 2.2g

まぐろ・フレーク味つけ
1缶 (145g)

塩分 3.0g

塩分を
摂りすぎない
工夫

魚の缶詰は、水煮であっても味つけ不要なほど、十分な塩分量がありますので、塩分量を必ず確認しましょう。サラダや和え物などほかの材料と合わせて使う場合は、調味料を減らすようにするといいですね。



額南支部