

毎月19日は

食育の日

減塩習慣 はじめませんか？

東金市では、毎月19日に**おいしいレシピ**をスーパーや道の駅、薬局等に設置しています。

裏面は、気になる減塩コラム

No.37 東金市食生活改善会のおいしいレシピ
鶏肉とれんこんのトマトクリーム煮
れんこんには、抗酸化作用のあるビタミンCが多く、レモンと同じくらい含まれます。

材料 4人分

●鶏もも肉 1枚 (280g)	●サラダ油 小さじ1
●塩 ひとつまみ	●薄力粉 大さじ1
●たまねぎ 1/2個 (80g)	●牛乳 150ml
●ズッキーニ 40g	●トマト水煎缶 (カット) 100g
●れんこん 60g	●塩 小さじ1/2
●パセリ (みじん切り) 適量	

・15分

れんこん
千葉県は全国8位
千葉県では成田市や長南町、旭市が主な生産地で、7月頃から出荷が始まります。ほすには鉄分が含まれるため、切り口が空気に触れると赤褐色に変化します。皮をむいたら酢水に浸すと変色を防げます。

作り方

- たまねぎはくし切り、ズッキーニは乱切り、れんこんは乱切りにして酢水 (分量外) にさらす。鶏肉は一口大に切り、塩で下味をつける。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ焼き目が付いたら、野菜を入れて炒める。
- 薄力粉を振り入れて混ぜ、(A)を加え5分ほど煮る。器に盛り、パセリを散らす。

東金市 健康栄養士監修

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
男性7.5g未満 女性6.5g未満です

パンの塩分量



千葉県や東金市の地場産物を活用したレシピです
ぜひ毎日の献立にお役立てください

東金市
食生活
改善会とは
(食改さん)

「地域の健康は私達の手で」をスローガンに、**食を通した健康づくり**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。