

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。

No.37

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	●トマト水煮缶 (カット)
●れんこん 60g	100g
●パセリ (みじん切り) 適量	小さじ1/2

A

地産地消

れんこん
千葉県は全国8位 東金市2年連続県産出願
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。はんこには鉄分が含まれるために、切り口が空気と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ぎます。

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ついたら、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
管理栄養士監修

1人分 栄養価
エネルギー 160kcal たんぱく質 17.5g
脂質 5.9g 食塩相当量 1.3g

裏面は、気になる減塩コラム

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

ロールパン
2個 (60g)



塩分 0.8g
190kcal

イングリッシュマフィン
1個 (65g)



塩分 0.8g
148kcal

塩分は商品により異なります
ベーグル
1個 (85g)



塩分 1.0g
220kcal

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。