

トマトとじゃこの和風サラダ

トマトの赤は抗酸化作用のあるリコピンの赤です。じゃこのうまみが酢に溶け出し、おいしさUP！

材料 4人分

🕒 10分

- | | | | | |
|-----------|-----|---|--------|---------|
| ● トマト | 2個 | A | ● 酢 | 大さじ 1/2 |
| ● ちりめんじゃこ | 30g | | ● 砂糖 | 大さじ 1/2 |
| ● 青じそ | 4枚 | | ● しょうゆ | 小さじ 1 |



1人分 栄養価

エネルギー 38kcal たんぱく質 3.8g

脂質 0.3g 食塩相当量 0.7g

地産地消



トマト

千葉県は全国5位 ※令和4年農産物産出額

千葉県では白子町、一宮町、富里市、旭市、山武市などが主な産地で、1月～2月、5月、10月が旬です。「トマト」という呼び名は、メキシコ先住民の言葉、ナワトル語の「トマトウル」が由来と言われています。

作り方

- トマトは一口大に切る。青じそは細く千切りにする。
- ちりめんじゃこは、フライパンでカリカリに炒る。
- 材料を(A)で和え、器に盛る。



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

漬物の塩分量

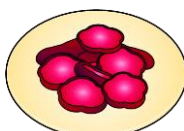
塩分量は商品により異なります

キムチ (15g)



塩分 0.4g

柴漬け (15g)



塩分 0.6g

福神漬け (15g)



塩分 0.8g

塩分を
摂りすぎない
工夫

漬物は塩分が多いとわかっていても、食べたいときがありますよね。1日の塩分量として0.5gを目安にし、しょうゆはかけずに食べましょう。



福岡支部

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