

## 大根とトマトのとろみスープ

酢は料理の塩味を引き立たせるので減塩効果があります。

材料 4人分

🕒 10分

●だいこん	100g	A	●水	600ml
●トマト	100g		●中華だし	小さじ2
●小ねぎ	20g		●しょうゆ	小さじ1
●しょうが	1かけ	B	●片栗粉	大さじ1
●ごま油	小さじ1		●水	大さじ2
●卵	1個		●酢	大さじ1



1人分 栄養価

エネルギー 50kcal たんぱく質 2.2g

脂質 2.4g 食塩相当量 0.9g

## 地産地消



## だいこん

千葉県は全国2位 ※令和4年農業産出額

千葉県では富里市、旭市、山武市などが主な産地で、10月下旬から潤沢に出回り、12月に旬を迎えます。大根の首の緑色の部分は、土の上に出て日に当たった部分で、甘みがあります。

東金市  
管理栄養士監修

## 作り方

- ❑ だいこんはいちょう切り、トマトはざく切り、小ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ❑ ごま油としょうがを熱し、大根を炒める。(A)とトマトを加え煮込み、(B)でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。酢を最後に加えてひと煮立ちさせる。
- ❑ 器に盛り、小口切りにした青ねぎを飾る。

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

## ソーセージの塩分量

塩分量は商品により異なります

ウインナソーセージ  
(1本25g)

塩分 0.5g

フランクフルトソーセージ  
(1本55g)

塩分 1.0g

サラミソーセージ  
(5枚30g)

塩分 1.3g

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

肉の加工品であるソーセージの塩分は、かまぼことほぼ同じです。水分含量が少なく保存性が高いものほど塩分が多く、サラミソーセージはウインナソーセージの2倍を超える塩分量です。適量を心がけましょう。



正気支部

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