

# 鮭と野菜の焼き浸し

れんこんはでんぷんが多いため、加熱しても相当量のビタミンCが残ります。

材料 4人分

🕒 15分 (漬け込み時間は除く)

- |       |          |             |           |
|-------|----------|-------------|-----------|
| ●生鮭   | 4切れ      | ●いんげん       | 5本        |
| ●片栗粉  | 大さじ1・1/3 | ●しめじ        | 1パック      |
| ●カレー粉 | 小さじ2     | ●油          | 大さじ1+大さじ1 |
| ●人参   | 1/2本     | ●酢・めんつゆ     | 各大さじ4     |
| ●れんこん | 10cm     | ●赤とうがらし(小口) | 1本分       |



1人分 栄養価

エネルギー 217kcal たんぱく質 19.3g  
脂質 11.5g 食塩相当量 1.2g

地産地消



## れんこん

千葉県は全国9位 ※令和4年農業産出額

冬のれんこんは甘みが強いのが特徴です。  
千葉県産は成田市や長南町が多な産地で12月が特に美味です。れんこんは水をたっぷり張った泥の中で育つため、空気を運ぶ通気組織である気孔が発達し、茎に穴があきます。

## 作り方

- 人参・れんこんは5mm厚さの半月切り、いんげんは斜め切り、しめじは小房に分ける。鮭は一口大のそぎ切りにし、合わせたAをまぶす。
- フライパンに油大さじ1を熱し、鮭を焼いて取り出す。同じフライパンに油大さじ1を足して、野菜としめじを焼く。鮭とともに(B)に5分ほど漬け込む。



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

## ごはんの塩分量

塩分量は商品や調味料により異なります

白飯  
1杯(150g)



塩分 0.0g  
252kcal

五目ごはん  
1杯(150g)



塩分 1.3g  
258kcal

お茶漬け(海苔茶漬けの素使用)  
1杯(飯量150g)



塩分 2.2g  
267kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

主食として食べる量が多いので、おかずの味付けが濃いつきや、1食あたりの全体の塩分を減らしたいときは、味付きごはんではなく、白飯にするのがおすすめです。



丘山支部

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