

さつまいものチーズようかん

さつまいもは、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい形で含まれています。

材料 4人分

- | | | | |
|----------|------------|------|-------|
| ●さつまいも | 200g | ●粉寒天 | 2g |
| ●スライスチーズ | 2枚 | ●水 | 150ml |
| ●スキムミルク | 大さじ2 (12g) | ●砂糖 | 20g |
| ●水 | 50ml | | |

地産地消



さつまいも

千葉県は全国2位 ※令和4年農業産出額

香取市や成田市が主な産地で、10月～1月が旬です。皮のすぐ内側にあるリング状の筋部分には、黒く変色する成分（アク）が集まっているので、厚めに皮をむくことで、色よく仕上がります。

🕒 15分 (あく抜きと冷やし固める時間は除く)



1人分 栄養価

エネルギー 120kcal たんぱく質 3.6g
脂質 2.5g 食塩相当量 0.3g



東金市
管理栄養士監修

作り方

- さつまいもは、1.5cm厚さのいちょう切りにして30分ほど水にさらし、ゆでて粗くつぶす。
- 鍋に水と粉寒天を入れ煮立たせ、砂糖を加えて煮溶かし、水で溶いたスキムミルクを加える。そこへスライスチーズをひと口大にちぎって加える。
- つぶしたさつまいもに寒天液を少しずつ加え、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

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

ドレッシング・マヨネーズの塩分量

マヨネーズ
大さじ1 (12g)



塩分 0.3g
80kcal

サウザンアイランド
ドレッシング
大さじ1 (15g)



塩分 0.5g
62kcal

塩分量は商品により異なります

和風ごまノンオイル
ドレッシング
大さじ1 (15g)



塩分 0.8g
8kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

低エネルギーやノンオイルのドレッシングは、油脂を抑えた分、もの足りなさを補うために塩分が多い傾向にあります。エネルギーが低いからといって使い過ぎないように注意しましょう。



源支部