

# にらと卵の とろとろ スープ

これらの香りは硫化アリルという成分で、血行を良くし体を温めるといわれています。

**材料 4人分**

 5分

- にら 1束(100g)      B { ●片栗粉 大さじ1  
●卵 2個      ●水 大さじ1
- A { ●鶏がらスープの素 大さじ1  
●水 600ml  
●しょうゆ 小さじ1



1人分 栄養価

エネルギー 56kcal たんぱく質3.4g

**脂質 2.6g    食塩相当量 1.2g**



## にら

**千葉県は全国10位** ※令和4年農業産出額

山武市、柏市、横芝光町などが主な産地です。一年中、安定して出回りますが、旬は冬～春です。葉が傷みやすいので、折れないように保管しましょう。



東金市  
管理栄養士監修

## 作り方

- ✪ にらは4 cmの長さに切る。
- ✪ 鍋に（A）を入れて煮立ったら、にらを加える。ひと煮立ちしたら（B）の水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ✪ 溶いた卵を鍋に回し入れてゆっくりとかき混ぜ、火を止める。

**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**

## 肉のたれの塩分量

塩分量は商品により異なります

ステーキソース  
大さじ1（17g）

塩分 0.7 g  
17kcal

焼肉のたれ（中辛）  
大さじ1（17g）



塩分 0.9 g  
20kcal

生姜焼きのたれ  
大さじ1 (17g)



塩分 1.2 g  
18kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

肉 1 人前あたりの使用量の目安は大さじ 1 杯です。  
たれは、下味としてより、肉を焼いてからつけたほうが使用  
量が少なく、塩分控えめに仕上がります。



源支部

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。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