

# 鮭と春キャベツのトマトカレー煮こみ

ヨーグルトは強火で煮ると分離しやすいので火加減に注意しましょう。

材料 4人分

🕒 15分

|   |       |      |   |            |        |
|---|-------|------|---|------------|--------|
| A | ●生鮭   | 4切れ  | B | ●プレーンヨーグルト | 300g   |
|   | ●塩    | 少々   |   | ●トマト缶(カット) | 150g   |
|   | ●こしょう | 少々   |   | ●カレー粉      | 大さじ1/2 |
|   | ●玉ねぎ  | 1/2個 |   | ●オリーブ油     | 大さじ1   |
|   | ●キャベツ | 1/4個 |   | ●塩         | 小さじ1/2 |
|   | ●にんにく | 1かけ  |   | ●粉チーズ      | 大さじ1   |



1人分 栄養価

エネルギー 268kcal たんぱく質 17.4g

脂質 15.8g 食塩相当量 1.3g

## 地産地消



## キャベツ

千葉県は全国3位

※令和4年農産物出荷

千葉県産キャベツは、11月～1月、3月～5月初旬が旬です。銚子市、旭市、君津市などが主な産地です。春キャベツは、形が丸くて、巻き方が緩く、葉は柔らかくてみずみずしいものを選びましょう。

## 作り方

- 鮭に(A)をふる。玉ねぎは2cmの角切り、キャベツはザク切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。キャベツと塩を加えて炒め合わせ、その上に鮭を並べ、(B)を加えて蓋をし、中火で7～8分煮る。
- 器に盛り付け、粉チーズ、お好みで刻んだパセリ(分量外)をふりかける。



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

## 市販弁当の塩分量

塩分量は商品により異なります



塩分を  
摂りすぎない  
工夫

商品によって塩分量は異なりますが、一般に市販弁当のおかずは塩分が多い傾向にあるので、各料理を合計すると3～4gになります。添付のしょうゆやソースは、必要な分だけ使うようにしましょう。



東金支部

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