

えだまめと豆腐のもちもちお焼き

えだまめは大豆を若いうちに収穫したものです。えだまめや豆腐にはカルシウムが豊富に含まれています。

材料 4人分

🕒 10分

- | | |
|------------------|-----------|
| ●えだまめ（さやつき） 100g | ●塩 1つまみ |
| ●木綿豆腐 1丁（300g） | ●片栗粉 大さじ4 |
| ●しょうが 1かけ（20g） | ●ごま油 適量 |
| | ●ポン酢 お好みで |



1人分 栄養価

エネルギー 131kcal たんぱく質 8.2g
脂質 5.9g 食塩相当量 0.5g

地産地消

えだまめ
千葉県は全国1位

※令和4年度県産出額

千葉県産えだまめは、6月から7月、10月が旬です。野田市、船橋市、鴨川市などが主な産地となっています。味を決めるショ糖やグルタミン酸は、収穫後急速に少なくなるため、購入したら、できるだけ早く調理しましょう。

作り方

- えだまめは、ゆでてさやから出す。しょうがは、みじん切りにする。
- ボウルにえだまめ、豆腐、しょうが、塩、片栗粉を入れて混ぜ、8等分して形を整える。
- フライパンでごま油を熱し、弱火で両面を焼き、焼き色がついたら器に盛る。お好みでポン酢をかける。



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

スナック菓子の塩分量

塩分量は商品や調味料により異なります

野菜チップス(1袋49g)



塩分 0.3g
250kcal

ポテトチップス(1袋60g)



塩分 0.6g
336kcal

チーズ味スナック(1袋64g)



塩分 1.2g
324kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

スナック菓子の中でも、野菜の素材の味を楽しめるようなものを選ぶと塩分を控えることができます。1度に1袋食べないようにする、小袋のものを選ぶといった工夫をしていくのも良いでしょう。



大和支部