

さつまいもとひじきのサラダ

マヨネーズのコクとさつまいもの甘みにより、少ない塩分でも塩味が引き立つサラダです。

材料 4人分

30分

●さつまいも	中1本	A	●だし汁	150ml
●乾燥ひじき	15g		●みりん	小さじ2
●かに風味かまぼこ	3本		●しょうゆ	小さじ2
●マヨネーズ	大さじ3			
●パセリ(お好みで)	適量			



1人分 栄養価

エネルギー 160kcal たんぱく質 2.9g

脂質 7.0g 食塩相当量 0.9g

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

千葉県のさつまいもは10月～1月が旬です。

『べにはるか』は平成22年に登録された新しい品種です。貯蔵すると、しっとりねっとりとした食感とスイーツのような濃厚な甘みが増すのが特徴です。さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。

作り方

- ひじきは水で戻したあと食べやすい長さに切る。(A)を加えて12～13分煮た後、冷まして水気を切る。
- さつまいもは皮をむいて2cm角に切る。柔らかくなるまでゆで、粗熱を取る。
- ひじき、さつまいも、2cmの長さに切ったかに風味かまぼこを合わせてマヨネーズを加えて和える。お好みでパセリを添える。

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

中華料理の塩分量

塩分量は商品により異なります

チンジャオロース
(1皿)

塩分 2.7g

麻婆豆腐
(1皿)

塩分 3.4g

醤油ラーメン
(1杯)

塩分 7.1g

塩分を
摂りすぎない
工夫

ラーメンはとても塩分量が多いです。汁は全部飲まないようにしましょう。麻婆豆腐も、豆腐の周りのあんが高塩分です。定食で食べると、主菜に加えて汁物や漬物の塩分が加わり、さらに塩分量が多くなるので注意しましょう。



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3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