

そうめんチヂミ

極楽ねぎは緑の葉の部分を中心に食します。わけぎに似ていますが別物で、葉ねぎの一種です。

材料 4人分

15分

A	●そうめん(乾) 100g	B	●サラダ油 大さじ2
	●極楽ねぎ 1束		●ごま油 大さじ1
	●ピザ用チーズ 60g		●しょうゆ 大さじ1
	●納豆 1パック		●酢 大さじ1
	●鶏がらスープの素 小さじ1		●砂糖 ひとつまみ
	●片栗粉 大さじ4		●ラー油 適量



1人分 栄養価 (たれを半量使った場合)

エネルギー 276kcal たんぱく質 8.5g

脂質 14.6g 食塩相当量 1.8g

地産地消



極楽ねぎ 東金の特産品

極楽ねぎは、極三わけねぎ出荷組合が、「東金市極楽寺で育てたねぎを皆さんに知っていただきたい」という熱い思いを込めてブランド化したわけねぎです。辛みが少なく香りが良いので、みそ汁、薬味、めた、炒め物など様々な料理に合います。



東金市
管理栄養士監修

作り方

(半量ずつ焼くと、カリッとおいしく仕上がります)

■そうめんは熱湯でゆで、水にさらし3cm長さに切る。ねぎは小口切りにする。

■ボウルに(A)の材料を入れて混ぜ合わせ、生地を作る。

■フライパンにサラダ油を熱し生地を入れ平らにならし、両面を焼く。

仕上げにごま油を鍋肌から入れ強火で表面を香ばしく焼き、器に盛る。(B)のたれを添える。

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

市販の鍋つゆの塩分量(1袋750g 4人分)

塩分量は商品により異なります

地鶏昆布だし鍋
(1人分あたり)



塩分 3.1g

とんこつしょうゆ鍋
(1人分あたり)



塩分 3.4g

キムチ鍋
(1人分あたり)



塩分 5.2g

塩分を
摂りすぎない
工夫

市販の鍋スープの1人あたりの塩分量は約3~5gです。スープを全部飲まないようにしましょう。特にキムチ鍋は塩分が多くなりがちなので、だしの効いたものや、トマトや豆乳を使ったものもおすすめです。



東金支部