

ほうれんそうとえのきたけの からしごま和え

ほうれんそうは、緑黄色野菜の中でも高い栄養価があり、特にカロテン、葉酸、鉄分が豊富です。

材料 4人分

- ほうれんそう 1束 (200g)
 - えのきたけ 大1袋 (200g)
 - カットわかめ(乾) 2g
 - 白すりごま 大さじ3
- A
- 練りがらし 小さじ2
 - 酢 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1

10分



1人分 栄養価

エネルギー 59kcal たんぱく質 4.1g
脂質 3.6g 食塩相当量 0.6g

地産地消



ほうれんそう

千葉県は全国4位 ※令和4年農産物産出額

千葉県産は野田市や千葉市が主な産地で1月から2月が旬です。根元の赤い部分は骨の形成に関わるミネラルの一種であるマンガンが豊富に含まれています。赤みが強いものほど、甘味があります。



東金市
管理栄養士監修

作り方

- ほうれんそうとえのきたけを3cmの長さに切る。熱湯でえのきたけをゆで、ザルにあげる。同じ湯でほうれんそうをゆで、水にさらし、水気をしぼる。
- わかめは水で5分戻しておく。
- ボウルに(A)を混ぜ、ごま以外の材料を加えて和える。最後にごまを加えて軽く混ぜる。

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

練り製品の塩分量

塩分量は商品により異なります

イワシのつみれ
(1個 25g)



塩分 0.4g

焼きちくわ
(中1本 30g)



塩分 0.6g

はんぺん大判
(1/2枚 50g)



塩分 0.8g

バックナンバー
はこちらから



練り製品は塩を加えて加工するので塩分が多い食品です。煮込むと塩分は約半分に減ります。ただし、煮汁をよく吸うため、塩分量は多くなりがちです。味付けには減塩調味料を使うといいですね。



額南支部