

ねぎの豚肉巻きフライ

ねぎの香り成分である「アリシン」には、血行をよくし、体を温める働きがあります。

材料 4人分

●豚もも薄切り肉 8枚 (160g)		●薄力粉 適量
●塩 少々	A	●溶き卵 適量
●こしょう 少々		●パン粉 適量
●ねぎ 2本 (200g)		●サラダ菜 8枚
●油 適量		●トマト 1/2個
		●中濃ソース 適量

調理 15分

地産地消



ねぎ

千葉県は全国3位 ※令和5年農業産出額

千葉県は横芝光町、茂原市などが主な産地で12月から2月が旬です。土をかぶせ光を当てないことで白くなります。購入する際は、白い部分と青い部分の境目がはっきりしているものを選びましょう。



1人分 栄養価

エネルギー 249kcal たんぱく質 10.9g

脂質 16.3g 食塩相当量 0.4g



東金市
管理栄養士監修

作り方

- ねぎは5～6cmの長さに切る。豚肉を広げ塩・こしょうをふる。ねぎをのせ、端から巻いていく。
- 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、油（170℃）できつね色になるまで揚げる。
- 油を切り、食べやすいように半分の長さに切る。
- サラダ菜、くし形に切ったトマトと一緒に盛りつける。

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

バター、マーガリン、ジャムの塩分量

塩分量は商品により異なります

いちごジャム
(小さじ2杯 14g)



塩分 0.0 g

マーガリン
(小さじ2杯 8g)



塩分 0.1 g

バター
(1かけ 8g)



塩分 0.2 g

バターとマーガリンは塩分を含みますが、ジャムは一般的に塩分を含みません。パンにも塩分が含まれますので、食塩不使用のバターやマーガリンを使うと減塩できます。



嶺南支部

バックナンバー
はこちら

