

煮なます

なますは、細切りにした大根やにんじんなどの野菜を、調味酢で和えた日本の伝統的な料理です。

材料 4人分

🕒 10分(冷やす時間は除く)

- 大根 1/4本(約200g)
- にんじん 1/4本(約50g)
- 油揚げ 1/2枚
- 塩 小さじ1/2
- 酢 100ml
- 砂糖 大さじ3・1/2

地産地消



にんじん

千葉県は全国1位 ※令和6年農業産出額
山武地域では山武市や芝山町などが主な産地です。にんじんのよう全国的に流通し、多くの方に食べられている野菜は、生産や出荷を安定させる指定野菜として国が定めています。



東金市
管理栄養士監修

作り方

- 大根とにんじん、油揚げは長さ4cm程度の細切りにする。
- 鍋に大根、にんじん、油揚げを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 少ししんなりしたら酢と砂糖を加える。煮立ったら弱火にし、3分くらいで火を止める。粗熱が取れたら、汁ごと冷蔵庫に入れてよく冷やす。



1人分 栄養価

エネルギー 83kcal たんぱく質 1.9g
脂質 2.5g 食塩相当量 0.8g

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

飲み物の塩分量

塩分量は商品により異なります

水
1本(500ml)



塩分 0.0g

お茶
1本(500ml)



塩分 0.0g

スポーツドリンク
1本(500ml)



塩分 0.6g

塩分を
摂りすぎない
工夫

スポーツドリンクには塩分や糖質が含まれています。大量に汗をかいたときには適していますが、日常的に飲み続けると、塩分や糖質の摂りすぎにつながるおそれがありますので、注意が必要です。普段の水分補給には、水やお茶をおすすめします。



正気支部