

東金市食生活改善会のおいしいレシピ
なすと豚肉の冷しゃぶ

しゃぶしゃぶ用のお肉は薄切りでやわらかく、噛む力が弱くても食べやすいです。

材料 4人分

 15分

- | | | | | |
|------------|------|-----|--------|------|
| ●豚肉しゃぶしゃぶ用 | 300g | 〔A〕 | ●白すりごま | 大さじ2 |
| ●なす | 4本 | | ●みそ | 大さじ1 |
| ●大葉 | 2枚 | | ●マヨネーズ | 大さじ1 |
| | | | ●砂糖 | 小さじ2 |
| | | | ●酢 | 小さじ1 |
| | | | ●ごま油 | 小さじ1 |



1人分 栄養価

エネルギー 266kcal たんぱく質 16.8g
脂質 19.7g 食塩相当量 0.7g

地產地消



猪肉

千葉県は全国4位 ※令和6年農業産出額

旭市、匠瑛市、香取市、東庄町及び横芝光町などの北総地域並びに市原市が県内の主な生産地となっています。豚肉は疲労回復に関わるビタミンB₁が豊富に含まれているため、夏バテ予防に役立ちます。



東金市
管理栄養士監修

作り方

- 豚肉は色が変わるまでサツとゆでて自然に冷まし、食べやすい大きさに切る。
- なすはヘタを切り落としてラップで包み、電子レンジ(600W)で4分加熱する。硬い場合は、30秒単位で追加加熱する。粗熱を取り食べやすい大きさに割く。
- ボウルに(A)を混ぜ合わせてごまだれを作り、豚肉となすを入れて和える。器に盛り、せん切りにした大葉をのせる。

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

漬物の塩分量

塩分量は商品により異なります

白菜の塩漬け
(30g)



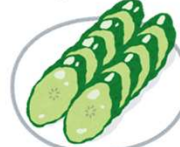
塩分 0.7 g

白菜のキムチ
(30g)



塩分 0.7 g

きゅうりの塩漬け
(30g)



塩分 0.8g

塩分を
摂りすぎない
工夫

漬物は少量でも塩分量の多い食べ物です。
漬物からとる塩分量は1日に0.5gを目安にして、
しょうゆはかけずに食べましょう。



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21（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