

最優秀賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品
食べてびっくり!! ヘルシーナポリタン
常陸大宮市 瀬谷 衣純

副菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 105kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 127g

材料【1人分】

切り干し大根(10g・戻すと約40g) 人参(10g) ピーマン(10g) 玉ねぎ(30g)
トマト(30g) ホールコーン缶(2g) サラダ油(4g) トマトケチャップ(10g)
サニーレタス(5g)

作り方

- ① 切り干し大根を水で5分間戻す。
- ② 人参を千切りにする。ピーマンは輪切り、玉ねぎは薄切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ③ 切り干し大根と人参を5分間茹でる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンと玉ねぎを炒めてしんなりしてきたら、切り干し大根と人参を加え炒める。
- ⑤ トマトとコーンを加えて、さっと炒め、トマトケチャップで和える。
- ⑥ お皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛り付ける。

【組み合わせ例】

ロールパン ハンバーグ
ヘルシーナポリタン
オニオンスープ
オレンジゼリー

あなたは「減塩」意識していますか？

1日の食塩摂取量（成人）

男性**8.0g未満** 女性**7.0g未満**を 目指しましょう！

茨城県民は男女とも目標値より約**3g**食塩を摂りすぎています

加工食品に含まれる**食塩量**を知ろう！

知らないうちに食塩をとっていませんか？

- ①食材名
- ②目安量
- ③食塩相当量



- ①塩ざけ(中辛口)
- ②1切れ(80g)
- ③1.4g



- ①たくあん
- ②2切れ(20g)
- ③0.5g



- ①たらこ
- ②親指大(20g)
- ③0.9g



- ①かまぼこ
- ②2切れ(30g)
- ③0.8g



- ①プロセスチーズ
- ②1個(20g)
- ③0.6g



- ①ロースハム
- ②1枚(20g)
- ③0.5g

日本食品標準成分表2015年版(7訂)をもとに算出

隠れ食塩に気をつけるんじゃぞ!!



平成 30年 3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会